



食育だより



令和5年 7月 みやびの杜保育園



梅雨が明けると夏も本番となります。
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むきゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなどがあります。
暑さ対策をしっかりと行い、夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!!



どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



七夕を楽しむ

七夕の由来
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古からの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム...豆類、いも類など
- カルシウム...乳製品、魚など
- リン...穀類、肉、魚など
- 鉄...大豆製品、こまつななど

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

7月の献立

令和5年 みやびの杜保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	焼きうどん チーズ 白菜のみそ汁 果物	牛乳 たまごボーロ	豚肉 系かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 マヨドレ たまごボーロ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン 果物
3日(月)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 果物	牛乳 ごまビスケット	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター じゃが芋 片栗粉 砂糖 ケーキミックス ごま	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 果物
4日(火)	あわご飯 さばのカレー粉焼き 青菜のごまあえ クーブイリチー なすのみそ汁 果物缶	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物缶
5日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 コロッケ	豆腐 鶏ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 コロッケ 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン チンゲン菜 果物
6日(木)	あわご飯 魚の煮つけ 麩チャンプルー 大根のみそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	銀ダラ 豚肉 卵 みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	生姜 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 果物
7日(金)	★七タメニュー★ わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 付 茹でブロッコリー ポテトサラダ 七タそうめん汁 七タゼリー	牛乳 白い風船(ミルク) 星たべよう	わかめ 鶏肉 卵 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ そうめん ゼリー 星たべよう 白い風船	生姜 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ 果物
8日(土)	ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 果物	牛乳 チーズ・ビスケット	みそ 豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ 果物
10日(月)	ふりかけご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 鶏と冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 キャラメル麩	赤魚 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 車麩 バター	きゅうり 生姜 冬瓜 果物
11日(火)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ たまごスープ 果物缶	牛乳 黒糖アガラサー	鶏肉 チーズ ひじき 卵 牛乳 のり	米 もちきび 砂糖 ごまドレッシング そうめん	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく れんこん いんげん 人参 パプリカ 大根の葉 果物缶 オクラ
12日(水)	枝豆ご飯 千草焼き 青菜ソテー 豚汁 果物	お茶 ジュースーおにぎり	枝豆 さつまあげ 豚肉 卵 豚レバー みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	米 砂糖 里芋 バター 油	人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 チンゲン菜 パプリカ えのき 大根 ごぼう ねぎ 果物
13日(木)	中華丼 豆腐シューマイ コーンスープ 果物	牛乳 どらやき	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 どらやき	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン きくらげ 生姜 大根の葉 果物
14日(金)	沖縄そば ブロッコリーのしらす梅和え さつま芋のごま煮 ゼリー	お茶 鮭とわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 系かつお 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ゼリー 米 ごま	ねぎ ブロッコリー 梅干
15日(土)	牛丼 かぶのみそ汁 果物	牛乳 ふんわり蒸しパン	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 蒸しパン	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース かぶ ほうれん草 果物
17日(月)	海の日(公休日)				
18日(火)	青菜ご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け スパゲティーサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 チーズサブレ	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サラスパ マヨネーズ バター	にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ 果物
19日(水)	お弁当会		フルーチェ 豆乳ウエハース	フルーチェ	豆乳ウエハース
20日(木)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ 果物缶	牛乳 ミニ今川焼き	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング 今川焼き	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物缶
21日(金)	黒米ご飯 鮭のごま甘酢焼き 筑前煮 へちまのみそ汁 果物	牛乳 おからマドレーヌ	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 おから 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 バター	ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ 果物 レーズン
22日(土)	チャーハン 牛肉スープ 果物	牛乳 カステラ	ウインナー 牛肉 牛乳	米 油 ごま カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物
24日(月)	あわご飯 テンジャオロース オムレツ 豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 紅芋ちんすこう	豚肉 オムレツ 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 杏仁豆腐 ラード 小麦粉 紅芋粉 砂糖	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物缶
25日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 果物 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁	牛乳 さつま芋の塩バター	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 バター	人参 玉ねぎ なら 白菜 果物
26日(水)	★おにぎりの日★ ご飯 チキンナゲット 野菜チップ カリカリきゅうり キャベツの味噌汁 果物	牛乳 ブラウニー	チキンナゲット みそ 牛乳	米 油 小麦粉 ココア バター	ゴーヤー ごぼう きゅうり キャベツ しめじ 大根の葉 果物
27日(木)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 バタークッキー	牛肉 豚レバー 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ジャム クッキー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき れんこん 果物缶
28日(金)	★お誕生日会★ チキンライス 魚フライ・タルタルソース ブロッコリーのごまあえ ミネストローネ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ひじき ウインナー 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ブロッコリー コーン キャベツ トマト 果物
29日(土)	焼きそば チーズ アーサ汁 果物	牛乳 たまごボーロ	豚肉 青さのり チーズ 豆腐 あおさ 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ 果物
31日(月)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ すいか	お茶 じゃこわかめおにぎり	合挽きミンチ チーズ 豚肉 牛乳 しらす わかめ	米 もちきび 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビーフン ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ねぎ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。





離乳食献立表<その1>

令和5年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			南瓜 バナナ 豆乳
3	10倍粥 冬瓜のとりとろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 冬瓜 果物			しらす 人参 きゅうり
4	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
5	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 果物			しらす じゃが芋 わかめ
6	10倍粥 南瓜と玉葱ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 南瓜と玉葱のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 南瓜と玉葱の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋と人参煮
木	(主な材料)米 鮭 オクラ 南瓜 玉葱 トマト 果物			さつま芋 人参
7	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	オレンジ煮 野菜ハイハイン
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 わかめ 果物			オレンジ 野菜ハイハイン
8	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 青さのり じゃが芋 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 南瓜
10	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 納豆ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 納豆ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり 小松菜 果物			鶏ミンチ 玉葱 ほうれん草
11	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 人参 じゃが芋 南瓜 果物			鮭 玉ねぎ キャベツ
12	10倍粥 青菜と大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 青菜と大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 青菜と大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 ひじき 小松菜 大根 人参 果物			豆腐 ほうれん草 冬瓜
13	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
木	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			さつま芋 パナナ
14	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす 人参 さつま芋 キャベツ 果物			鶏ミンチ わかめ 玉ねぎ
15	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	さつま芋と人参煮
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物			さつま芋 人参
17	 海の日(公休日) 			
月				



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和5年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らかか煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 アーサのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物			しらす 人参 ブロッコリー
19	 お弁当会			野菜おじや
水				ささみ 玉ねぎ キャベツ
20	10倍粥 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			さつま芋 南瓜
21	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と青菜の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 果物			ささみ 人参 冬瓜 青さのり
22	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らかか煮 人参と青菜の柔らかか煮 大根のすまし汁 果物	さつま芋煮
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物			さつま芋
24	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋のやわらかか煮 人参と玉葱の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			鶏ミンチ キャベツ トマト
25	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみといんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみといんげんの柔らかか煮 人参と南瓜の柔らかか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			白身魚 オクラ 玉葱
26	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーのやわらかか煮 キャベツと玉ねぎの柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 豆腐 果物			鶏ミンチ 小松菜 人参
27	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らかか煮 きゅうりと青菜の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
木	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 果物			南瓜 バナナ 豆乳
28	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			しらす オクラ 玉ねぎ
29	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 アーサ汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物			さつま芋 南瓜
31	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 レタスとトマトの柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 レタス トマト 人参 果物			ささみ かぼちゃ 白菜

- ※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
- ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cmくらいに切る



トーストをスティック状に切る

スープの具や種類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

