



令和4年 むつみ保育園

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(金)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリー 青菜と糸こんにゃくソテー もずくすまし汁 果物	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく 油 ケーキミックス チョコチップ (レーズン)	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー 小松菜 人参 ねぎ 果物
2日(土)	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 果物	牛乳 ジュースーおにぎり	豚肉 系かつお チーズ 豆腐 豚ミンチ わかめ みそ 牛乳 ひじき	うどん 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン かぼちゃ きゅうり ねぎ 果物
4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 紅芋ちんすこう	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 小麦粉 砂糖 紅芋粉 ラード	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 小松菜 果物
5日(火)	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ ケーバイリチー 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 こんにゃく 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
6日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 ブラウニー	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 小麦粉 ココア バター 中華だし	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ たら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物
7日(木)	★七夕メニュー★ 七夕そうめん いなり寿司 ハンバーグ いんげん煮 果物	ゼリー 星たべよう	ハンバーグ	そうめん いなり寿司 ゼリー 星たべよう	コーン オクラ 人参 いんげん 果物
8日(金)	あわご飯 チキン南蛮 麩チャンプルー 大根とわかめのみそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	鶏肉 卵 豚肉 わかめ みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩 マヨネーズ さつま芋 バター	玉ねぎ パプリカ 小松菜 人参 大根 長ねぎ 果物
9日(土)	中華丼 コロケ ゆし豆腐 杏仁フルーツ	牛乳 ちんびん	豚肉 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 中華だし 杏仁缶 ころっけ ちんびんミックス	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 果物缶
11日(月)	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 干切りリチー 鶏と冬瓜のみそ汁	牛乳 キャラメル麩	赤魚 系かつお 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにゃく 車麩 バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
12日(火)	沖縄そば モロヘイヤの納豆和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま そばだし	ねぎ モロヘイヤ 人参 果物
13日(水)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 マカロニサラダ 青菜のみそ汁 果物	フルーツゼリー ぼたぼた焼き	豚レバー わかめ 油揚げ 卵 みそ スキムミルク	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ マカロニ ぼたぼた焼き(ハイハイ ン)	南瓜 にんにく 人参 きゅうり ほうれん草 切干大根 果物
14日(木)	 お弁当会 	牛乳 じゃがいものガレット	牛乳 チーズ	じゃがいも 片栗粉 油	
15日(金)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 茹でブロッコリー れんこんサラダ 白菜のスープ 果物缶	牛乳 メロンパントースト	鶏肉 チーズ ひじき 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 食パン 小麦粉 バター ごまドレッシング がらスープ	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく ブロッコリー れんこん 人参 いんげん パプリカ 白菜 コーン えのき パセリ 果物缶
16日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物	牛乳 ミニたいやき	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 たいやき(むしぼん)	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ 果物
18日(月)	海の日(公休日)				
19日(火)	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	牛乳 小倉スコーン	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 小豆 バター 砂糖 ごまドレッシング 中華だし がらスープ	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
20日(水)	ご飯 鮭入りハンバーグ・照焼きソース オクラのおかか和え ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	牛乳 コーンフレーククッキー	豚ミンチ ひじき 卵 ウィンナー 系かつお みそ 牛乳	米 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 コーンフレ ク チョコチップ(レーズン)	玉ねぎ 人参 オクラ ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物
21日(木)	枝豆ご飯 干草焼き 青菜ソテー 豚汁 果物	牛乳 芋てんぷら	枝豆 さつまあげ 豚肉 卵 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 ごま 里芋 バター さつま芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ いんげん きくらげ 椎茸 小松菜 パプリカ えのき 大根 ごぼう ねぎ 果物
22日(金)	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え コーンクリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 豆乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケーキ がらスープ コーンクリーム	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン 果物
23日(土)	チャーハン 春雨中華和え 豆腐の中華スープ 果物缶	牛乳 ポテトフライ	ウィンナー ささみ 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ホットフライ 中華だし	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物缶
25日(月)	麦ご飯 大豆のメンチカツ ブロッコリー からし菜チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	大豆 豚ミンチ 卵 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング 里芋 ぐず粉 黒糖	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー からし菜 人参 しめじ ねぎ 果物
26日(火)	あわご飯 鶏肉の梅まヨ焼き いんげん炒め 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 さつまポテトフライ	鶏肉 卵 みそ 粉チーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋	いんげん 人参 玉ねぎ たら 白菜 大根の葉 果物
27日(水)	玄米ご飯 とんかつ コールスロー パパイヤリチー オクラのみそ汁 果物	牛乳 きなこサブレ	豚肉 卵 ツナ 厚揚げ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター ケーキミックス	キャベツ コーン にんにく 人参 パパイヤ たら ねぎ 果物
28日(木)	 お弁当会 	牛乳 ピザトースト	牛乳 チーズ ウィンナー	パン バター	玉ねぎ ピーマン
29日(金)	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごま和 え 筑前煮 へちまのみそ汁 季節のフルーツ	牛乳 ココア蒸しパン	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 牛乳 豆乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 ココア 油 ケーキ ミックス	ほうれん草 ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ 果物
30日(土)	焼きそば ブロッコリーのしらす和え アーサ汁 果物	牛乳 ゴーヤー入りおにぎり	豚肉 青さのり しらす 豆腐 あおさ 牛乳 ウィンナー 系かつお	中華麺 油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ブロッコリー 梅干 果物 ゴーヤ 椎茸 コーン

※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。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

7月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園

月齢	初期			中期			後期			月齢	初期			中期			後期			
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月				6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			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)			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 青菜と人参ペースト すまし汁			7倍粥 豆腐のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物			全粥 豆腐のそぼろ煮 青菜と人参のペースト もずくのすまし汁 果物			海の日(公休日)										
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 小松菜 人参 もずく 果物										月									
2	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				19	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煮 わかめのすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物										火	(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								
4	10倍粥 冬瓜ののろろ煮 すまし汁			7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物			全粥 豆腐と人参の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物				20	10倍粥 じゃが芋人参のペースト 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煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物		
月	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 冬瓜 果物										水	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ 果物								
5	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				21	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		
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物										木	(主な材料)米 豆腐 ひじき 小松菜 大根 人参 果物								
6	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				22	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁			7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物			全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物		
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										金	(主な材料)米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 果物								
7	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				23	10倍粥 豆腐ブロッコリーペースト すまし汁			7倍粥 豆腐ブロッコリーのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物			全粥 豆腐ブロッコリーの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物		
木	(主な材料)米 鮭 オクラ 南瓜 玉葱 トマト 果物										土	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 南瓜 小松菜 果物								
8	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁			7倍粥 ささみブロッコリーつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物			全粥 ささみブロッコリー柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物			25	10倍粥 人参とブロッコリーペースト すまし汁			7倍粥 ツナブロッコリーつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物			全粥 ツナブロッコリーやわらか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物			
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物									月	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 玉葱 豆腐 果物									
9	10倍粥 白菜と青菜ペースト すまし汁			7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 白菜と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物			全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 白菜と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物			26	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煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物			
土	(主な材料)米 しらす じゃが芋 白菜 ちんげん菜 人参 果物									火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物									
11	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 冬瓜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 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 果物			27	10倍粥 冬瓜ののろろ煮 すまし汁			7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物			全粥 しらすとひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物			
月	(主な材料)米 絹ごし豆腐 ささみ ひじき 人参 小松菜 果物									水	(主な材料)米 しらす きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物									
12	10倍粥 さつまいのペースト すまし汁			7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 さつまいのつぶし煮 玉葱のすまし汁 果物			全粥 ささみと納豆の柔らか煮 さつまいの柔らか煮 玉葱のすまし汁 果物			28										
火	(主な材料)米 ささみ 納豆 さつまい 玉葱 果物									木	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつまい ゆし豆腐 果物									
13	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煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 アーサのすまし汁 果物			29	10倍粥 さつまいペースト すまし汁			7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつまいのつぶし煮 ゆし豆腐 果物			全粥 鮭と青菜の柔らか煮 さつまいの柔らか煮 ゆし豆腐 果物			
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物									金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつまい ゆし豆腐 果物									
14										30	10倍粥 キャベツとトマトペースト すまし汁			7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツとトマトのつぶし煮 アーサ汁 果物			全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツとトマトの柔らか煮 アーサ汁 果物			
木	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ トマト あおさ 果物									土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ トマト あおさ 果物									
15	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁			7倍粥 ささみ玉葱つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜のすまし汁 果物			全粥 ささみ玉葱つぶし煮 人参ブロッコリー柔らか煮 白菜のすまし汁 果物			<div data-bbox="813 1758 1484 2139"> <h3>手指がみ食べについて</h3> <p>10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を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。</p>  <p>野菜は柔らかく煮る 豆腐は7~8cmくらいに切る スプーンの裏や匙は、手指トーストをスティック状に切る かみ食べ用の皿にのせる</p> </div>										
金	(主な材料)米 ささみ 玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 果物																			
16	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 かぶのすまし汁 果物			全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 かぶのすまし汁 果物													
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 かぶ 果物																			

※ 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。

手指がみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を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
豆腐は7~8cmくらいに切る
スプーンの裏や匙は、手指トーストをスティック状に切る
かみ食べ用の皿にのせる

食育だより

梅雨が明け、いよいよ夏も本番となります。この時期は、急には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。
 また、そうめんや冷やし中華がおいしい季節でもあります。単品でたべてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防にも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう！
 暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！



免疫UPの食品『食物繊維』②

★水溶性食物繊維が豊富、わかめ★

免疫力アップには腸内環境を整えることが欠かせません。食物繊維には、腸内環境を整えるために必要な善玉菌を優位にする働きがあります。日常的に取り入れやすいわかめは、発酵食であるみそ汁に入れることで、さらに免疫力アップ効果が期待できます。

お弁当作りで注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる (冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる)

栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

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。

土用の丑の日 「ウナギ」 7/23(土)

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。