

令和5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(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 白菜のみそ汁 果物	牛乳 ジュージーおにぎり	豚肉 豆腐 きざみのり みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	米 油 さつま芋 マヨレ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン きゅうり 果物 レーズン
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 スキムミルク 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 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ クーペイリチー 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)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコンソープ 果物	牛乳 小倉スコーン	合挽肉 豚レバー チーズ わかめ 卵 牛乳 大豆	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 バター 砂糖 小豆 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン にんにくマツ シュールーム 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
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 生クリーム 牛乳	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 ブロッコリーのゆかり和え ポテトサラダ 七タそうめん汁 果物	フルーツゼリー 星たべよう	わかめ 鶏肉 卵	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ そうめん ゼリーの素 星たべよう	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 果物缶
8日(土)	ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 果物	牛乳 大学芋	油みそツナ 豚肉 ゆし豆腐 牛 乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 さつま芋 ごま	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 果物 青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁	牛乳 キャラメル麩	赤魚 系かつお 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 ふりかけ	米 油 砂糖 こんにやく 車麩 バター	きゅうり 生姜 ほうれん草 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
11日(火)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 どらやき	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 たらやき 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 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
12日(水)	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 芋てんぷら	鶏肉 チーズ ひじき 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 さつま芋	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
13日(木)	<b>お弁当会</b>	牛乳 ブラウニー	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 ココア バター	
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	牛乳 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 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物	牛乳 ポテトフライ	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 フライドポテト 油	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
17日(月)	<b>海の日(公休日)</b>				
18日(火)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	牛肉 豚レバー 卵 クリームチーズ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ケーキミク ス ハヤシルウ	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
19日(水)	あわご飯 鮭入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物缶	フルーチェ 豆乳ウエハース	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー みそ 牛乳	米 もちきび 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 豆乳ウエハース フルーチェ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物 果物缶
20日(木)	青菜ご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物 スパゲティサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 ココアショートブレッド	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 卵 砂糖 サラスパ マヨネーズ バターココ ア	南瓜 にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ 果物
21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 【笑顔のフルーツ】	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	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 レーズン
22日(土)	チャーハン 春雨中華和え 野菜スープ 果物缶	沖縄ゼンざい おかき	ウインナー ささみ	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま おかき 金時豆 黒糖	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
24日(月)	タコライス ごぼうサラダ ビーフンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 紅芋ちんすこう	合挽肉 チーズ ひじき 豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 もちきび 砂糖 カレー粉 油 ビーフン ごま マヨネーズ ごま油 小麦粉 ラード 紅芋粉	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ごぼう きゅうり 人参 椎茸 長ねぎ 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 さつまポテトフライ	鶏肉 卵 わかめ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋	人参 玉ねぎ 白菜 果物
26日(水)	玄米ご飯 大豆のメンチカツ 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 玄米 油 小麦粉 卵 粉 里芋 かつ粉 黒糖	玉ねぎ キャベツ からし菜 人参 しめじ ねぎ 果物
27日(木)	<b>お弁当会</b>	牛乳 じゃがいものガレット	チーズ 牛乳	じゃが芋 片栗粉 油	
28日(金)	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリーのごま和え クリームスープ 果物	メイグルト お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ひじき ウインナー 牛乳 メイグルト	米 バター 小麦粉 卵 砂糖 砂糖 ごま マヨネーズ シチュウ の素 じゃが芋 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 果物
29日(土)	ピビンパ丼 ブロッコリーのあえ物 アーサ汁 杏仁フルーツ	牛乳 きのごおにぎり	牛肉 みそ ツナ 枝豆 油揚げ あおさ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 米 杏仁豆腐	もやし 小松菜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり しめじ えのき 椎茸 果物缶
31日(月)	玄米ご飯 とんかつ コールスロー パパイアイリチー オクラのみそ汁 果物	牛乳 チョコチップクッキー	豚肉 卵 ツナ 厚揚げ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 卵 砂糖 マヨネーズ 砂糖 バター ココア チョコチップ(レーズン)	キャベツ コーン にんにく 人参 パパイア たら 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

令和5年 むつみ保育園

月齢	初期 6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	月齢	初期 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	歯ぐきでつぶせる固さ	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	歯ぐきでつぶせる固さ
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	18	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		
3	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋青さりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋青さりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	19	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 青さりの 冬瓜 果物			水	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さりの キャベツ 果物		
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	20	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
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 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物		
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	21	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭ときゅうりの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐 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 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 果物		
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	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煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 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 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物		
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 ささみブロッコリー柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	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柔らか煮 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 じゃが芋 人参 わかめ 果物			月	(主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 果物		
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	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 白身魚 冬瓜 青さりの じゃが芋 人参 ゆし豆腐 果物			火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物		
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	26	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナブロッコリーつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナブロッコリーやわらか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物
月	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり 小松菜 果物			水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 豆腐 果物		
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	27	 <h2>お弁当会</h2>		
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			木	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物		
水	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	28	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそばろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそばろ煮 レタスとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 果物
水	(主な材料)米 豆腐 ひじき 小松菜 大根 人参 果物			金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 レタス トマト 人参 果物		
13	 <h2>お弁当会</h2>			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煮 キャベツと人参の柔らか煮 アーサ汁 果物
木	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物			土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物		
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	31	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜のどろろ煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 しらすとひじきの柔らか煮 冬瓜のどろろ煮 オクラのすまし汁 果物
金	(主な材料)米 しらす 人参 さつま芋 キャベツ 果物			月	(主な材料)米 しらす ひじき きゅうり 冬瓜 オクラ 果物		
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	<div data-bbox="813 1747 1484 2105"> <h3>手づかみ食について</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</p> <p>麺類は7~8cmくらゐに切る</p> <p>スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる</p> <p>トーストをスティック状に切る</p> <p>かみ食べ用の皿にのせる</p> </div>			
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物						
17	<h2>海の日(公休日)</h2>						

\* 行事、材料などの都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



※ 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。





# 食育だより



令和5年 7月 むつみ保育園



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していきましょう。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、もともとは古く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。

