



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(火)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 黒糖羊かりんとう	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わか め みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま さつま芋 砂糖 粉黒糖	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物
2日(水)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切イリチー ジャが芋のみそ汁 果物	牛乳 むしパン(いちご)	魚 昆布 豚肉 みそ 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 ジャが芋 むしぱん(イチゴ)	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物
3日(木)	三色丼 ブロッコリーのごま和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 ちんすこう	鶏ミンチ 卵 牛乳 ヨーグルト ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ゴマドレッシング 小麦粉 ラード 黒糖	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 ねぎ レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 果物缶
4日(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物
5日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物	牛乳 じゃがいものおやき	豚ミンチ 豚肉 牛乳 ツナ あおさのり	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ジャが芋 片栗粉	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物
7日(月)	玄米ご飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 ショートブレッド	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 ごま油 小麦粉 砂糖 バター	パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 果物缶
8日(火)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゃが 大根のすまし汁 果物	牛乳 オレンジフレンチトース ト	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 牛乳 卵	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 食パン バター	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 大根 えのき 大根の葉 果物 オレンジジュース
9日(水)	もずく丼 青菜の納豆あえ 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 大学芋	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ご ま	生姜 ビーマン パプリカ 小松菜 人 参 ちんげん菜 白ねぎ 果物
10日(木)	お弁当会	アイスクリーム せんべい		アイスクリーム せんべい(星たべ よ)	
11日(金)	山の日(公休日)				
12日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物缶	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 フレンチポテト 油	玉ねぎ 人参 しいたけ グリーンピー ス 切干大根 きゅうり パプリカ か ぶ ほうれん草 果物缶
14日(月)	ピピン丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	牛乳 ジャムサンド	牛肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 パン ジャム	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ コーン 大根の葉 果物
15日(火)	鶏飯 きんぴられんこん 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	ささみ のり 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム	米 押麦 砂糖 ごま 里芋 こんにやく ごま油 さつま芋 バ ター	椎茸 ねぎ れんこん 人参 にら ねぎ 果物
16日(水)	玄米ご飯 カレイの酢豚風 豆腐シューマイ 肉シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	牛乳 お麩のラスク	かれい 豆腐・肉シューマイ 卵 牛乳 きな粉	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 オクラ 長ねぎ 果物
17日(木)	はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮 コールスロー ケーイリチー へちまのみそ汁 果物 パイナップルの	フルーチェ ウエハース	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ	米 砂糖 マヨネーズ 油 こんにやく ウエハース フルー チェ	ハンダマ 生姜 にんにく コーン キャベツ 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物缶
18日(金)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 中華まき風 おにぎり	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 さつま芋 そばだし 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
19日(土)	ホイコーロー丼 ナムル 中華コーンスープ 果物	牛乳 くずもち	豚肉 みそ ちくわ 牛乳 きな粉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 芋くず 黒糖	キャベツ 人参 ビーマン にら もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ 果物
21日(月)	あわご飯 銀だらのラビコットソースかけ ごぼうサラダ 具たくさんカレースープ 果物	牛乳 どらやき	銀だら ツナ ひじき 大豆 牛乳 きな粉 スキムミルク	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ カレールー バター カレー粉 どらやき	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 果物
22日(火)	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 人參クラッカー	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物 果物缶
23日(水)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 笑顔のフルーツ	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 にら ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 果物 南瓜
24日(木)	お弁当会	牛乳 ココアラスク	牛乳	食パン ココア 砂糖 バター	
25日(金)	☆お誕生日会☆ カレーピラフ コロケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 果物	りんごジュース お誕生日ケーキ	ツナ 枝豆 合挽きミンチ 卵 ささみ ひじき ウインナー	米 バター カレー粉 ジャが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン コーン ブロッコリー 人参 キャベツ トマト バナナ りんごジュース
26日(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 果物	フルーツゼリー おかき	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マドレ ゼリーの素	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン レーズン ちんげん菜 コーン 果物
28日(月)	じゅーしいご飯 鮭の塩焼 大根サラダ ゆし豆腐 果物 旧盆 ウケ	牛乳 サーターアングギー	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ 卵 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ケーキミックス 油	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ 大根 きゅうり 果物
29日(火)	あわご飯 焼肉 スパゲティーサラダ パンパンキンスープ 果物 焼肉の	沖縄ぜんざい ぼたぼた焼き	牛肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 押 麦サラスパ マヨネーズ 砂糖 黒 糖 金時豆 ぼたぼた焼(星たべ よう)パンパンキンスープ	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物
30日(水)	お弁当持参 旧盆 ウケ	牛乳 くんべん	卵 牛乳	バター ケーキミックス 小麦粉 黒糖 ごま	
31日(木)	ジャージャー麺 豆腐サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	牛乳 野菜いなり	豚ミンチ みそ 牛乳 豆腐 わかめ ひじき いなり揚げ ヨーグルト スキムミルク	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 春雨 米	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン ほうれん草果物缶

※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。



離乳食献立表

 令和5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 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまい芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜のやわらか煮 さつまい芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	17	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物												
火	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 さつまい芋 人参 豆腐 果物						(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物												
2	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	18	10倍粥 さつまい芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまい芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまい芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物												
水	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物						(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつまい芋 キャベツ 果物												
3	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	二色井 人参・ブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色井 人参・ブロッコリー柔らか煮 大根のみそ汁 果物	19	10倍粥 野菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜の人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜の人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物												
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物						(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト 果物												
4	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	21	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜井 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜井 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物												
金	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物						(主な材料)米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物												
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭の玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参すまし汁 果物	全粥 鮭の玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 レタスのみそ汁 果物												
土	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 南瓜 人参 果物						(主な材料)米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物												
7	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のみそ汁 果物	23	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみブロッコリーつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物												
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ 南瓜 果物						(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物												
8	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 もずくすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと納豆の柔らか煮 もずくすまし汁 果物	24	 お弁当会														
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ もずく 果物						(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物												
9	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜そぼろ井 玉ねぎと納豆のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜そぼろ井 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	25	10倍粥 ブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚ひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁 果物												
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ 果物						(主な材料)米 ブロッコリー 玉ねぎ 白身魚 ひじき にんじん キャベツ 果物												
10	 お弁当会			26	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつまい芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とオクラの柔らか煮 さつまい芋の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物												
木	(主な材料)米 豆腐 オクラ さつまい芋 チンゲン菜 果物																		
11	 山の日(公休日)			28	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物												
金	(主な材料)米 ゆし豆腐 鮭 大根 ほうれん草 人参 果物																		
12	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 南瓜すまし汁 果物	全粥 ツナとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 南瓜のみそ汁 果物	29	10倍粥 キャベツポテトのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 キャベツとポテトのつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 キャベツとポテトの柔らか煮 南瓜スープ 果物												
土	(主な材料)米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 果物						(主な材料)米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 果物												
14	10倍粥 南瓜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 魚と人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚と人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	30	 お弁当持参														
月	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物						(主な材料)米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物												
15	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 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	31	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物												
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物						(主な材料)米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物												
16	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 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物		 離乳食を与える時間														
水	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 玉ねぎ オクラ 果物						 離乳食を与える時間												

*行事、材料の都合により変更になる場合がありますので御承ください

- ※ 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。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間と与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。
 自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。



食育だより



令和5年 8月 むつみ保育園



ついに暑さも本番！

暑い日が続き、食欲が低下していませんか？

本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。

一日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう！

冷たい物の摂りすぎは、生活リズムが乱れやすくなります。

十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、たくさん遊んで元気に夏を乗り切りましょう。



- 五感を育む体験を -

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。

子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも素材のおいしさを感じられるような薄味の味つけを心がけ五感で味わう習慣をつけましょう。



夏場に食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。

夏バテを防ぐためにも

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って

食欲増進を図りましょう。

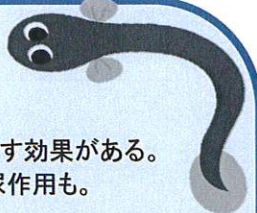
スパイスは風味を増すだけでなく

食欲増進や消化をよくするなど

さまざまな効果があります。



夏が旬の食材



●きゅうり、なす...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。

●トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。

●えだまめ...ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。

●うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み疲労回復に効果がある。

●あじ...骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です。

子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。

6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。

発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

