

# 令和3年 7月予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ミートスパゲティ コールスローサラダ 卵とオクラのスープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト 米 ケチャップ 塩 醤油 オリーブ油	鮭 合挽肉 レバー 卵 鶏ガラ ミルク	オクラ キャベツ 玉葱 人参 きゅうり G.P レーズン バイン	フルーツ
2	金	ご飯 おから春巻き 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク チンビン	米 春巻きの皮 小麦粉 醤油 黒糖 ごま油	おから 豚ひき肉 豆腐 ハム 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー チンゲン しいたけ 舞い茸 レタス トマト オレンジ	フルーツ
3	土	冬瓜のそぼろ煮 フルーツ	ミルク きなこフレーク	米 あわ 醤油 菜種油	卵 豚肉 ミルク	冬瓜 人参 玉葱 G.P バナナ	フルーツ
5	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 じゃが芋 デミグラソース 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 しめじ コーン バナナ オレンジ	フルーツ
6	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	米 あわ 醤油 みそ 砂糖 小麦粉 バター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 インゲン 昆布 切干大根 こんにゃく スイカ	フルーツ
7	水	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ	ミルク みそおにぎり	そうめん 醤油 小麦粉 三温糖 米 みそ 菜種油	白身魚 卵 豚肉 ミルク	南瓜 人参 ネギ しいたけ 焼きのり りんご	フルーツ
8	木	もずく丼 小松菜の白和え みそ汁 フルーツ	ミロミルク アガラサー	米 砂糖 醤油 みそ 塩 強力粉 粉黒糖 ミロ	豚肉 豆腐 卵 ミルク	もずく ビーマン パプリカ 人参 じゃが芋 わかめ えのき茸 小松菜 バイン	フルーツ
9	金	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 白すトースト	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 食パン みそ オリーブ油	納豆 鶏肉 白す干し 煮干し ミルク	チンゲン コーン 人参 ネギ わかめ 切干大根 りんご	フルーツ
10	土	焼きそば フルーツ	ミルク フルーツゼリー	焼きそば用そば 菜種油 焼きそばソース	豚肉	人参 玉葱 キャベツ ピーマン バナナ	フルーツ
12	月	星のカレー ピーチヨーグルト	赤しそジュース 煮干しカリカリ フルーツ	米 じゃが芋 カレールウ そうめん 砂糖 菜種油	鶏肉 レバー ヨーグルト	オクラ 玉葱 人参 赤しそ 黄桃	フルーツ
13	火	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 小麦粉 春雨 醤油 さつま芋 ごま油	白身魚 卵 豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	チンゲン 長ネギ 白菜 人参 玉葱 スイカ	フルーツ
14	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン 小麦粉 砂糖 米 みそ ごま 醤油 バター	チーズ ツナ ハム 納豆 鶏ガラ ミルク	ごぼう 小松菜 コーン きゅうり トマト 焼きのり パセリ オレンジ	フルーツ
15	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク クジムチ	米 あわ 砂糖 醤油 塩 芋くず 黒糖 菜種油	豚三枚肉 卵 ツナ きな粉 豆腐 チキアギ 鶏ガラ ミルク	ナーベラー 人参 もやし いら アーサ 小松菜 バイン	フルーツ
16	金	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク わかめおにぎり	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 小麦粉 ごま油	鶏肉 卵 ハム ミルク	人参 きゅうり ガーリック わかめふりかけ りんご	フルーツ
17	土	団ジュシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク メロンパン	米 醤油	卵 湯し豆腐 豚肉 煮干し ミルク	ひじき しいたけ 人参 ねぎ かいわれ大根 バナナ	フルーツ
19	月	あわご飯 焼き肉 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 人参入りカップケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 みそ H.M 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 ポーク 卵 煮干し ミルク	ゴーヤー チンゲン 人参 玉葱 ナーベラー 南瓜 オレンジ	フルーツ
20	火	誕生会	カルピス パースデーケーキ	米 じゃが芋 パン粉 ケチャップ ケーキ ソース ドレッシング バター	豚ひき肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク カルピス	玉葱 ミックスベジタブル レタス ブロッコリー トマト アスパラ スイカ	フルーツ
21	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 白みそ 米 さつま芋 ごま ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 鶏ガラ ミルク	ゴーヤー ネギ 人参 いら 塩昆布 りんご	フルーツ
24	土	ヘチマカレー フルーツ	ミルク きりんパン	米 カレールウ ソース	鶏肉 ミルク	ナーベラー 玉葱 人参 グリーンピース バナナ	フルーツ
26	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 H.M ケチャップ 山海ぶし 菜種油	豚肉 豆腐 卵 煮干し ウインナー ミルク	冬瓜 玉葱 G.P きゅうり ネギ 人参 白菜 オレンジ	フルーツ
27	火	あわご飯 魚のから揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 あわ 塩 小麦粉 みそ さつま芋 オリーブ油 白玉粉	白身魚 豆腐 煮干し ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし いら エリンギ オレンジ りんご	フルーツ
28	水	さんまの蒲焼き丼 和え物 アーサ汁 フルーツ	ミルク オレンジゼリー	米 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース 菜種油	さんま 豆腐 ミルク	ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり アーサ コーン アガー バイン	フルーツ
29	木	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	米 あわ 砂糖 醤油 みそ 食パン マヨネーズ ソーメン	レバー 豚肉 ヨーグルト ハム チーズ	ゴーヤー レタス 玉葱 トマト コーン ねぎ きざみのり オレンジ	フルーツ
30	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ 塩 小麦粉 バター 菜種油 マカロニ コーンフレーク	白身魚 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス 南瓜 長ネギ スイカ バナナ	フルーツ
31	土	中華丼 フルーツ	ミルク 芋パン	米 砂糖 醤油 かたくり粉 ごま油	豚肉 鶏ガラ ミルク	人参 白菜 ピーマン 長ネギ 玉葱 バナナ	フルーツ

## 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。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれていため、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。

## お弁当作りで

### 注意するポイント

- 炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- つめるときは、食材を直接手で触らない
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする

## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

# 令和3年7月 離乳食 予定献立表

ガジマル保育園

日	曜 日	後期(かみかみ)	中期(もぐもぐ)	前期(ごっくん)	おやつ		
					中 期	後 期	
1	木	スパゲティのスープ煮 茹人参の星型抜き みじんキャベツの温サラダ 卵とオクラのスープ	スパゲティのとろとろ煮 キャベツのみじん煮 軟らか茹人参の星型抜き 卵とオクラのスープ	スパゲティのつぶし煮 キャベツのすりつぶし煮 人参のペースト オクラのすりつぶしスープ	鮭粥	鮭とみじん海苔のおじや	
2	金	豚肉のつぶし煮 鶏と野菜の軟らか炒め チンゲンのスープ	豚肉とトマトのぼつり煮 ブロッコリーのみじん煮 チンゲンのスープ	豚肉のつぶし煮 ブロッコリーのどろとろ煮 トマトマッシュ チンゲンのスープ	きざみチンピン(黒糖減)	プチチンピン(黒糖減)	
3	土	冬瓜と野菜のそぼろ煮 清し汁	冬瓜と野菜のみじんそぼろ煮 豆腐とネギの清し汁	冬瓜と野菜のすりつぶし煮 豆腐の清し汁	トマトとチーズ入りパン粥	トマトとチーズのプチサンド	
5	月	トマト風味シチュー ポテトサラダ スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ	トマト風味すりつぶしシチュー ポテトペースト スープ	バナナ入り軟らか蒸しパン	バナナ入り蒸しパン	
6	火	ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁 昆布、こんにゃく、チキアギ抜き切干大根の軟らか煮	ゴーヤー豆腐 小松菜の清し汁 人参とインゲンと豆腐のみじん煮	豆腐のすりつぶし煮 小松菜の清し汁 インゲンの煮つぶし 人参のペースト	ゴーヤー蒸しパン	ゴーヤー蒸しパン	
7	水	野菜入り煮込みそうめん 南瓜の軟らか煮 白身魚のほぐし煮	野菜入りとろとろそうめん つぶし南瓜 白身魚のほぐし煮	野菜入りべとべとそうめん 南瓜ペースト 煮魚のすりつぶし 茄子のどろとろ煮	みそ味 ぼつり粥	みそ味 おじや	
8	木	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) 小松菜の白和え 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 小松菜の煮浸し 清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁 小松菜のどろとろ煮 豆腐のすりつぶし	アガラサーのきざみ	プチふくらアガラサー	
9	金	鶏のぼつり煮 納豆 清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	鶏のぼつり煮 納豆 清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	鶏のすりつぶし煮 清し汁 チンゲンのペースト 人参とコーンのマッシュ	白すり入りパン粥	プチ白す-toast	
10	土	野菜入り煮込みそば スープ	野菜入りとろとろそば スープ	どろとろリゾット 人参ペーストスープ	人参、茹卵黄入りマッシュポテト	人参、茹卵入りプチポテトサンド	
12	月	豚肉と野菜の軟らか煮 ピーチヨーグルト レバースープ	豚肉と野菜のみじん煮 ピーチヨーグルト レバースープ	オクラのすりつぶし煮 ピーチヨーグルト 人参レバーペーストスープ	おじや	バナナ蒸しパン	
13	火	白身魚のほぐし煮 チンゲン炒め 白菜のスープ	白身魚のほぐし煮 白菜のスープ みじんチンゲンと卵のふわふわ炒め	魚のすりつぶし煮 チンゲンのすりつぶし煮 人参のおろし煮 白菜のスープ	つぶし芋	軟らか焼き芋	
14	水	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろとろ小松菜 人参スープ	みそ味 ぼつり粥(人参、小松菜入り)	みそ味 おじや(人参、小松菜入り)	
15	木	うす口軟らかきざみラフテー 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のお浸し 豆腐とへちまの清し汁	うす口軟らかみじんラフテー 人参ともやしのみじん煮 小松菜の煮浸し 豆腐とへちまの清し汁	うす口すりつぶしラフテー 人参ともやしのどろとろ煮 小松菜のうらごし へちまの清し汁	黒糖減 よれよれ蒸しパン	黒糖減 しょり蒸しパン	
16	金	冷やし中華 鶏肉ぼつり煮	みじん煮込みそば みじんささ身のレモン風味 小松菜と人参のそぼろ卵黄	どろとろそば ささ身のすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参のおろし煮	ぼろぼろ雑炊	わかめおじや	
17	土	豚肉と野菜入り雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐	豚肉と野菜入りぼろぼろ雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐	野菜入りどろとろ粥 きゅうりのおろし煮 湯し豆腐のすりつぶし煮	アガラサーのきざみ	プチふくらアガラサー	
19	月	豚肉きざみ軟らか煮 チンゲンのお浸し 人参ともやしのきざみ煮 へちまと南瓜の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮 へちまと南瓜の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 人参ともやしのどろとろ煮 チンゲンのペースト へちまと南瓜の清し汁	人参軟らかケーキ	人参しっとりケーキ	
20	火	<b>誕生会</b>		豚肉と野菜のみじん軟らか煮 マッシュポテト みじんトマト ブロッコリーのスープ フルーツ	豚肉と玉葱のどろとろ煮 とろとろマッシュポテト フルーツ トマトのマッシュ きゅうりおろし煮 ブロッコリースープ	スポンジケーキのきざみ	ふくらスポンジケーキ
21	水	煮込みそば 人参の白和え さつま芋の煮つぶし	みじん煮込みそば 人参の白和え さつま芋の煮つぶし	ぼつりそば ゴーヤーのおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	雑炊	おじや	
24	土	へちま入りカレー	へちま入りきざみカレー	へちま入りどろとろカレー	ホットケーキのきざみ	プチホットケーキ	
26	月	冬瓜のそぼろ煮 きゅうり白菜の和え物 清し汁	軟らか冬瓜のそぼろ煮 きゅうり白菜の和え物 清し汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろとろ煮 みそ汁	ホットケーキのミルクかけ	プチホットケーキ	
27	火	煮魚 小松菜のみそ汁 豆腐チャンプルー	ほぐし魚 小松菜のみそ汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	すりつぶし魚 小松菜のみそ汁 人参のマッシュ もやしとパプリカのどろとろ煮	さつま芋のつぶし	軟らかさつま芋	
28	水	白身魚のほぐし煮 アオサと豆腐の清し汁 和え物	白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮 豆腐の清し汁	白身魚のすりつぶし煮 ブロッコリーのペースト 人参のマッシュ キャベツのどろとろ清し汁	卵ボーロ フルーツ	マンナ フルーツ	
29	木	豚肉とゴーヤー軟らか煮 軟らかレバーサラダ 清し汁	おろしゴーヤーぼつり煮 清し汁 レバーのみじん煮ヨーグルトソースかけ	レバーペースト ゴーヤーと人参のおろし煮 トマトペーストヨーグルト和え 南瓜のみそ汁	きざみパンのとろチーズのせ	プチオープンチーズサンド	
30	金	魚のほぐし煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	ほぐし魚 みじんきゅうり マカロニと人参のサラダ パンプキンスープ	魚のとろとろ煮 マカロニと人参のミルク煮 きゅうりのペースト パンプキンスープ	スポンジケーキのきざみ	ふくらスポンジケーキ	
31	土	豚肉と野菜たっぷり煮 スープ	豚肉と野菜たっぷり煮 スープ	豚肉と野菜のすりつぶしリゾット なめらかオニオンスープ	トマト・レタス・ツナ入りパン粥	トマト・レタス・ツナのプチサンド	

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

管理栄養士 岸本弘子

## 食事の量と時間

### 7～8ヵ月頃の離乳食(中期)

●食材

食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。

●味

しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。

●形状 舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。

●量 一日2回食。

●与え方 いすに座らせて、大人が食べさせます。

食事前後は  
手をきれいに!

食事が終わった後も、あたたかいおしぼりで  
口元と手を拭いてあげましょう。

食べる量には個人差があるので、バランスよく  
食べていれば、食べ過ぎ、小食といった量に、  
あまりこだわる必要はありません。食事にかける  
時間は20～30分が目安ですが、自ら食べよ  
うとする自我が目覚める時期でもあるので、  
『自分で食べたい』という思いも大切にしてい  
きたいものです。