

令和3年 8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	
2	月	シーフードのカレー フルーツヨーグルト	ミルク ゴーヤーケーキ	米 じゃが芋 カレールー 小麦粉 砂糖 オリーブ油	シーフード 卵 ヨーグルト	トマト 茄子 ピーマン にんにく ゴーヤー 桃 カクテル	フルーツ
3	火	あわご飯 豆腐ハンバーグ 南蛮サラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 紅芋アイスクリーム	米 あわ かたくり粉 ケチャップ 菜種油	豆腐 豚肉 ハム アイスクリーム 卵 煮干し ミルク	小松菜 南瓜 玉葱 ネギ きゅうり トマト ひじき もやし 人参 グレープフルーツ	フルーツ
4	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 米	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし ツナ ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ にはら 塩昆布 オレンジ	フルーツ
5	木	あわご飯 白身魚のからあげ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ じゃが芋 塩 トマトソース 食パン 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ	白身魚 チーズ 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 トマト きゅうり りんご	フルーツ
6	金	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ 粉吹芋 もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 H.M じゃが芋 ごま バター	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり ネギ レタス りんご オレンジ	フルーツ
7	土	カンダバー入りぼろぼろジュシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク フルーツゼリー	米 さつま芋(黄) みそ 塩	豚肉 湯し豆腐 ミルク	カンダバー 人参 チンゲン ネギ バナナ	フルーツ
10	火	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ みそ 砂糖 酢 塩 粉黒糖 芋くず 菜種油	鯖 油揚げ 卵 煮干し きな粉 ミルク	白菜 人参 玉葱 ネギ オレンジ	フルーツ
11	水	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	ミロ デミグラスソース ケチャップ じゃが芋 砂糖 バター	豚肉 鶏ガラ ミルク	玉葱 パプリカ きゅうり 人参 マッシュルーム パセリ りんご	フルーツ
12	木	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 小麦粉 ごま油	鶏肉 ハム 卵 いなり揚げ ミルク	きゅうり 人参 コーン ネギ しいたけ のり ひじき りんご	フルーツ
13	金	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	米 あわ 醤油 みそ ビスケット	豚肩ロース 厚揚げ 煮干し ゼラチン ミルク	チンゲン 冬瓜 人参 トマト こんにやく ところてん 昆布 オレンジジュース スイカ	フルーツ
14	土	ホワイトシチュー フルーツ	ミルク きりんパン	米 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 しいたけ パナナ	フルーツ
16	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 おから入りパウンドケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 みそ ミロ 小麦粉 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 卵 煮干し おから ミルク	ゴーヤー チンゲン 人参 玉葱 ナーベラー 南瓜 レーズン りんご	フルーツ
17	火	ご飯 ハンバーグ ハンダマのサラダ キャベツスープ フルーツ	野菜ジュース ジャムパン	米 パン粉 塩	豚挽肉 ささ身 卵 鶏ガラ	ハンダマ 玉葱 パイン トマト キャベツ ピーマン 人参 スイカ	フルーツ
18	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ	麦茶 おにぎり	ロールパン 小麦粉 マカロニ 米 マヨネーズ 塩 醤油	鶏肉 卵 レバー ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 パセリ きゅうり わかめ トマト コーン 焼きのり オレンジ	フルーツ
19	木	グファン ミヌダル 麩イリチー ウシル ナイムン	ミルク アガラサー	米 あわ ごま くるま麩 みそ 強力粉 粉黒糖	豚肉 ツナ 煮干し ミルク	長命草 ピーマン 人参 もやし 南瓜 ネギ パイン	フルーツ
20	金	夏野菜ごろごろキーマカレー ピーチヨーグルト	麦茶 コーンフレーク アイス	米 カレールー コーンフレーク アイスクリーム	豚挽肉 ヨーグルト	茄子 トマト にんにく 南瓜 玉葱 しめじ茸 コーン 桃	フルーツ
21	土	もずく丼 フルーツ	ミルク きなこフレークパン	米 三温糖 塩 醤油 かたくり粉 菜種油	卵 豚肉 ミルク	もずく ピーマン ネギ にんにく パナナ	フルーツ
23	月	茄子とトマトのスパゲティ にならサラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ デミグラスソース 塩 醤油 米 オリーブ油	鮭 豆腐 ベーコン 鶏ガラ ミルク	茄子 トマト ピーマン 玉葱 長ネギ になら 人参 レタス 焼きのり オレンジ	フルーツ
24	火	あわご飯 ゴーヤー卵豆腐 みそ汁 切り干し大根の煮付け フルーツ	ミルク ウインナー きゅうりぼりぼり	米 あわ 塩 みそ	卵 チキアギ 豆腐 煮干し ウインナー 豚肉 ミルク	切干大根 人参 いんげん ゴーヤー 昆布 ネギ りんご	フルーツ
25	水	あわご飯 おからイリチー 南瓜の煮物 イカ墨汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ 砂糖 醤油 塩 かたくり粉 小麦粉 粉黒糖 菜種油	おから 豚肉 イカ 卵 鶏ガラ ミルク	人参 もやし 長ネギ にんにく にはら 南瓜 しいたけ オレンジ	フルーツ
26	木	あわご飯 グルコンフライタルソース 野菜炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 みそ さつま芋 菜種油	グルコン 卵 豆腐 煮干し ミルク	チンゲン キャベツ 人参 玉葱 ピーマン アスパラ りんご	フルーツ
27	金	誕生会	カルピス パースデーケーキ	米 皮付きポテト ごま 砂糖 醤油 パースデーケーキ オリーブ油	豚肉 ウインナー 鶏ガラ 生クリーム ミルク	とうもろこし ピーマン トマト きゅうり 玉葱 コーン パセリ スイカ	フルーツ
28	土	きつねうどん 茹で卵 フルーツ	ミルク メロンパン	うどん 塩 醤油	いなり揚げ 卵 ミルク	わかめ ねぎ バナナ	フルーツ
30	月	納豆ご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ 塩 じゃが芋 醤油 さつま芋	鶏もも肉 豆腐 豚肉 納豆 ミルク	小松菜 人参 玉葱 糸こんにやく ねぎ のり しいたけ グリンピース オレンジ	フルーツ
31	火	ご飯 ゴーヤーのロールフライ お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 小麦粉 パン粉 醤油 みそ じゃが芋	豚肉 チーズ 卵 花かつお 煮干し ツナ ミルク	ゴーヤー 人参 コーン 小松菜 水菜 りんご	フルーツ

管理栄養士 岸本弘子

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防をおこないましょう。

ゴーヤーで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤーやきゅうりの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤーは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをして茹で、豆腐や卵と炒めてゴーヤーチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとりいれましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・夏野菜)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味さっぱりしてたべやすくなる

令和3年 8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
2	月	茄子とトマトとピーマンのきざみ煮 フルーツヨーグルト 玉葱とポテトのスープ	煮魚のほぐし煮 茄子とトマトの軟らか煮 ピーマンのみじん煮 豚肉とポテトのスープ	魚のすりつぶし煮 トマトのペースト ピーマンのすりつぶし煮 ポテトスープ	おじや ゴーヤー蒸しパン
3	火	ブチ豆腐ハンバーグ 野菜のみじんサラダ 小松菜と南瓜の清し汁	いり豆腐の卵とじ 野菜のおろし煮 小松菜と南瓜の清し汁	豆腐のすりつぶし 南瓜マッシュ きゅうり・もやしのどろどろ煮 小松菜の清し汁	フルーツゼリー フルーツゼリー
4	水	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	野菜入りベトベトそば 豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮	ぼつてり雑炊 おじや
5	木	魚のほぐし煮 ポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のたき合わせ みじんポテトサラダ オニオンスープ	煮魚とブロッコリーのつぶし煮 トマトペースト マッシュポテトサラダ オニオンスープ	パンのチーズ煮 ブチ チーズサンド
6	金	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・りんごの茹添え 人参スープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹ききゅうり・りんごのみじん添え スープ	鶏レバーペースト りんごのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	絹ごしオレンジソースかけ ふっくら豆腐スコーンオレンジソース
7	土	豚肉と人参とさつま芋のおじや 湯し豆腐	豚肉と人参とさつま芋の雑炊 湯し豆腐	さつま芋と人参のすりつぶし粥 湯し豆腐のすりつぶし	チーズと人参入り蒸しパン チーズと人参入り蒸しパン
10	火	煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ 白菜のスープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	煮魚のすりつぶし 人参のすりつぶし煮 ネギペースト 白菜のペーストスープ	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しっかりとクジムチ
11	水	豚肉と野菜入りトマト風味 サラダ 野菜スープ	豚肉と野菜入りみじんトマト風味 軟らかきざみサラダ 野菜スープ	どろどろそば ささ身のすりつぶし煮 きゅうりとパプリカのすりおろし煮 野菜スープ	つぶしポテト バター少なめバイクドポテト
12	木	煮込みそうめん 鶏肉の軟らか煮	みじん煮込みそうめん 鶏肉のぼつてり煮	どろどろそば 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 おじや
13	金	こんにやく抜き軟らか煮付け きゅうりとトマトのお浸し 清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け きゅうりとトマトのみじん煮 麩とネギの清し汁	豚肉と大根のつぶし煮 チンゲンペースト 人参とインゲンのマッシュ 麩とネギの汁	ふっくら蒸しパン オレンジゼリー
14	土	軟らかシチュー	みじんシチュー	ミルクどろどろ煮	ジャム少々サンドのきざみ ブチ ジャム少々サンド
16	月	豚肉とチンゲン軟らか煮 豆腐チャンプルー ヘチマと南瓜の清し汁	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 ヘチマと南瓜の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンのペースト ヘチマと南瓜の清し汁	ミロ 軟らかケーキ ミロ しっかりとケーキ
17	火	人参玉葱のそぼろ煮 キャベツのスープ ささ身サラダ	ひき肉のパン煮込み きゅうりとトマトのみじん煮 キャベツのみじんスープ	ひき肉とパインのすりつぶし煮 トマトペースト きゅうりのうらごし キャベツのどろどろスープ	ジャム少々サンドのきざみ ジャム少々サンドのきざみ
18	水	鶏と野菜の軟らか煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜の軟らか煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	おろし野菜のクリーム煮 レバーとトマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	雑炊 おじや
19	木	豚肉きざみ煮 南瓜のみそ汁 きざみ野菜の軟らか煮	ひき肉のどろどろ煮 南瓜のみそ汁 麩とみじん野菜のぼつてり煮	豚肉と人参のどろどろ煮 南瓜のマッシュ もやしとピーマンのすりつぶし煮 おろし麩のみそ汁	アガラサーのきざみ ブチふっくらアガラサー
20	金	しめじ抜き野菜きざみ煮 ピーチヨーグルト スープ	しめじ抜き野菜みじん煮 ピーチヨーグルト スープ	しめじ抜きすりつぶし野菜煮 どろどろピーチ スープ	つぶしコーンフレークインミルク コーンフレークミルク
21	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜、卵) 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁	チーズ・トマトのパン粥 チーズ・トマトのブチサンド
23	月	きざみ野菜入りスパゲティのスープ煮 人参の白和え スープ	みじん野菜入りスパゲティのどろどろ煮 人参の白和え スープ	トマト入りスパゲティのつぶし煮 ピーマンの白和え 茄子のどろどろ煮 スープ	鮭雑炊 鮭おじや
24	火	ゴーヤー卵豆腐 切り干し大根軟らか煮 豆腐の清し汁	ゴーヤー卵豆腐 切り干し大根みじん煮 ネギの清し汁	ブロッコリーペーストのチーズ和え 清し汁 赤、黄パプリカのマッシュ レタスどろどろ煮	きゅうりのくず煮 卵ボーロ きゅうりスティック マンナ
25	水	人参、もやし、豚肉の軟らか煮 清し汁 南瓜の軟らか煮	みじん人参、もやし、豚肉のみじん煮 南瓜の軟らか煮 いり粉と長ネギの清し汁	もやしどろどろ煮 人参のマッシュ 南瓜のペースト いり粉と長ネギの清し汁	黒糖減 しっかりとタンナファクル 黒糖減 ブチタンナファクル
26	木	白身魚のほぐし煮 野菜軟らか煮 清し汁	白身魚のほぐし炒め ボイル人参みじん煮 キャベツとピーマンみじん煮 豆腐とチンゲン清し汁	白身魚のくず煮 キャベツのどろどろ煮 ピーマンペースト 人参のマッシュ 清し汁	きざみ芋 軟らか焼き芋
27	金	鶏肉きざみ軟らか煮 コーンとピーマンのきざみ煮 きゅうりトマト スープ	鶏肉みじん煮 人参のころころグラッセ ピーマンのみじん煮 きゅうりトマト スープ	鶏肉のすりつぶし煮 人参のペースト ピーマンのどろどろ煮 きゅうりトマト スープ	スポンジケーキのスイカミルクかけ ふっくらスポンジケーキ
28	土	野菜入り煮込みうどん	豚肉と野菜入りみじん煮込みうどん	豚肉と野菜入りどろどろうどん	豚肉、人参、ネギ入り粥 豚肉、人参、ネギ入りおじや
30	月	鶏の軟らか煮 こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁 納豆	鶏とヨーグルトのぼつてり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじんじゃが芋 納豆	鶏のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリーンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋つぶし コロコロさつま芋
31	火	茹ゴーヤーと豚肉・人参のみじん煮 野菜みそ汁 小松菜のお浸し	茹ゴーヤーと人参のみじん煮 野菜みそ汁 豚肉と小松菜のお浸し	人参のおろしチーズ煮 小松菜のペースト トマトのうらごし ポテトスープ	きざみチンピン ブチチンピン

☆ 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

咀嚼力UPには運動も大切

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

こどもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も縁が立ち上がってすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。