

令和3年7月予定献立表

あじや保育園

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	スパゲティミートソース コールスローサラダ 卵とオクラのスープ フルーツ	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト 米 デミグラスソース 醤油	鮭 豚挽肉 レバー 卵 鶏ガラ	オクラ キャベツ 玉葱 人参 きゅうり レーズン パイン	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 黒糖 ごま油 醤油	おから 豚挽肉 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 調理パン	米 あわ 醤油 パン	豚挽肉 ミルク	冬瓜 人参 玉葱 G.P わかめ ネギ 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 デミグラスソース 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	豚肉 卵 ミルク	トマト 玉葱 バナナ しめじ コーン 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 鰹節 ミルク	ゴーヤー 小松菜 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	麦茶 塩昆布おにぎり	そうめん 醤油 米 小麦粉 三温糖	白身魚 卵	南瓜 人参 ネギ 塩昆布 しいたけ 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	ミルク さつま芋揚げ団子	米 砂糖 醤油 白玉粉 さつま芋 菜種油 じゃが芋	豚肉 豆腐 卵 鰹節 ミルク	もずく ピーマン パプリカ 人参 えのき茸 小松菜 パイン	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 白オトースト	米 小麦粉 マヨネーズ 食パン オリーブ油 パン粉	納豆 鶏肉 白す干し 鰹節 ミルク 卵	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	大掃除(家庭保育のご協力をよろしく申し上げます。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)						
12	月	星のカレー ピーチヨーグルト	ミルク アメリカンドック	米 じゃが芋 カレールウ H.M 菜種油	鶏肉 レバー ウィンナー ヨーグルト 卵 ミルク	オクラ 玉葱 人参 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 調理パン	米 あわ 小麦粉 春雨 醤油 パン 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 きゅうり 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 油みそおにぎり	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 鶏ガラ	ごぼう 小松菜 コーン きゅうり トマト 焼きのり 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 アガラサー	米 あわ 砂糖 醤油 塩 強力粉 粉黒糖	豚三枚肉 卵 ツナ 鶏ガラ ミルク かまぼこ	ナーベラー 人参 もやし ネギ アーサ パイン	フルーツ	
16	金	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 小麦粉 ごま油	鶏肉 卵 ハム 油揚げ	きゅうり ガーリック しいたけ ネギ りんご	フルーツ	
17	土	固ジュシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン 塩 醤油	豚肉 湯し豆腐 鰹節 ミルク	人参 ネギ ひじき しいたけ 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	麦茶 アイスクリーム	米 あわ 三温糖 醤油 コーンフレーク	豚肉 豆腐 ポーク 卵 鰹節 ツナ アイスクリーム	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	お誕生会メニュー		ミルク バースデーケーキ	米 じゃが芋 パン粉 ケーキ ソース ドレッシング	豚挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 ミックスベジタブル ブロッコリー トマト 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	麦茶 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	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 鰹節 豆腐 鶏ガラ	ゴーヤー ネギ 人参 にら ひじき りんご	フルーツ	
24	土	ヘチマカレー フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ パン	鶏肉 ミルク	ナーベラー 玉葱 人参 グリーンピース りんご 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 人参入りカップケーキ	米 あわ かたくり粉 H.M 山海ぶし	豚肉 豆腐 卵 鰹節 ミルク	冬瓜 玉葱 きゅうり ネギ 人参 白菜 オレンジ	フルーツ	
27	火	あわご飯 魚の唐揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 塩 小麦粉 みそ さつま芋	白身魚 豆腐 鰹節 ミルク	小松菜 パプリカ もやし エリンギ パセリ 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	麦茶 ビスケット 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 鰹節 豆腐	ブロッコリー キャベツ アーサ コーン きゅうり パイン	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 チョコクッキー	米 あわ そうめん 塩 H.M チョコチップ マヨネーズ	豚肉 豚レバー 卵 鰹節 ミルク	ゴーヤー レタス 玉葱 トマト コーン わかめ 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 パンクンスープ フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 マカロニ 小麦粉 バター コーンフレーク マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	南瓜 人参 きゅうり レタス パセリ 長ネギ スイカ	フルーツ	
31	土	中華丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 パン かたくり粉 ごま油	豚肉 ミルク	人参 白菜 ピーマン 長ネギ バナナ	フルーツ	

栄養士 岸本弘子 作成

冷たい飲み物のとり過ぎに注

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 (期)

あじや保育園

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 清し汁	スパゲティのつぶし煮 キャベツのすりつぶし煮 魚のすりつぶし煮 人参のペースト 清し汁	おじや ころころ鮭おにぎり	
2	金	豚肉と野菜の軟らか炒め チンゲンのスープ	トマトとブロッコリーのみじん煮 豚肉のぼつり煮 チンゲンのスープ	ささみのつぶし煮 ブロッコリーのどろどろ煮 トマトマッシュ チンゲンのスープ	野菜粥 蒸しパン	
3	土	冬瓜と野菜のそぼろ煮 豆腐とネギの清し汁	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	おじや 調理パン	
5	月	豚肉、トマト、玉葱の軟らか煮 ポテトサラダ スープ	トマトと玉葱の軟らか煮 みじんポテトサラダ スープ	トマトと玉葱のどろどろ煮 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	卵豆腐 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	卵豆腐 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 ささみのすり流し 人参とインゲンの煮つぶし	根菜入りおじや 根菜入りおじや	
7	水	野菜入り煮込みそうめん 南瓜の軟らか煮 白身魚のスティックフライ	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	べとべとそうめん 南瓜ペースト 煮魚のすりつぶし 人参のどろどろ煮	おじや 蒸しパン	
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	魚のすり流し 清し汁 小松菜のどろどろ煮 豆腐のすりつぶし煮	つぶし芋 軟らか焼き芋	
9	金	鶏のスティックフライ 納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のチーズ煮	鶏のぼつり煮 納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	ささみのすりつぶし煮 清し汁 チンゲンのペースト 人参とコーンのマッシュ	ブチトースト ブチ白オースト	
10	土	大掃除(家庭保育のご協力をよろしくお願いいたします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)				
12	月	豚肉と野菜の軟らか煮 ピーチヨーグルト 清し汁	豚肉と野菜のみじん煮 ピーチヨーグルト 清し汁	人参とささみのすりつぶし煮 りんごすりおろし とろとろマッシュポテト 清し汁	おじや 蒸しパン	
13	火	白身魚のピカタ チンゲンと卵のふわふわ炒め 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	野菜粥 調理パン	
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 どろどろ小松菜 人参スープ	おじや(人参、小松菜入り) ころころおにぎり	
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 豆腐の清し汁	うす口軟らかみじんラフテー 人参ともやのみじん煮 小松菜の煮浸し 豆腐の清し汁	ささみのすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 小松菜のうらごし 豆腐の清し汁	おじや 蒸しパン	
16	金	煮込みそば ささみのレモンソースかけ	みじん煮込みそば みじんささみのレモン風味	どろどろそば ささみのすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参のおろし煮	ぼろぼろ雑炊 ころころおにぎり	
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	野菜入りどろどろ粥 湯し豆腐のすりつぶし煮	根菜入りおじや 調理パン	
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 南瓜の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやのみじん煮 南瓜の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 人参のどろどろ煮 チンゲンのペースト 南瓜の清し汁	野菜粥 蒸しパン	
20	火	きざみハンバーグ マッシュポテト きざみサラダ ブロッコリーのスープ	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	玉葱のどろどろ煮 とろとろマッシュポテト トマトのマッシュ ブロッコリースープ	おじや 蒸しパン	
21	水	煮込みそば さつま芋と人参の白和え	みじん煮込みそば さつま芋と人参の白和え	ぼつりそば 人参のおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	雑炊 ころころジュシーおにぎり	
24	土	鶏肉と野菜の軟らか煮	鶏肉と野菜の軟らか煮	鶏肉と野菜の軟らか煮	おじや 調理パン	
26	月	冬瓜のそぼろ煮 きゅうりと白菜の和え物 みそ汁	軟らか冬瓜のそぼろ煮 きゅうりと白菜の和え物 みそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろどろ煮 清し汁	人参軟らかケーキ 人参しっとりケーキ	
27	火	魚のほぐし煮 小松菜の清し汁 豆腐チャンプルー	魚のほぐし煮 小松菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	魚のすりつぶし煮 清し汁 人参のマッシュ 小松菜のどろどろ煮	つぶし芋 軟らか焼き芋	
28	水	白身魚のバター焼き アオサと豆腐の清し汁 野菜のきざみ煮	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 キャベツのどろどろ清し汁	おじや 蒸しパン	
29	木	豚肉のきざみ煮 軟らかレバーサラダ きざみそうめん汁	豚肉の軟らか煮 レバーのみじん煮 みじんそうめん汁	玉葱のどろどろ煮 トマトとレタスのすりつぶし煮 清し汁	野菜粥 蒸しパン	
30	金	魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ	ほぐし魚のバター炒め 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 レタスのどろどろ煮 人参と南瓜のペースト 清し汁	おじや 蒸しパン	
31	土	豚肉と野菜たっぶりゾット 清し汁	豚肉と野菜たっぶりぼつりゾット 清し汁	豚肉と野菜のすりつぶしゾット 清し汁	おじや 調理パン	

☆ 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。

栄養士 岸本弘子 作成

7 ~ 8 ヶ月頃の離乳食 (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。

●手スカ いびきに座らせ、入人が長へとせま
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。

食事の量と時間

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。食事にかかる時間は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。