

月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	<ペースト>			<細つぶし>				
エネルギー	ビタミン・ミネラル		たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル		たんぱく質	
7/1 (月)	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	豆腐	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	豆腐	軟飯 鮭と野菜のだし煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁 (チンゲン菜、焼き麩)	
7/2 (火)	おかゆ	かぼちゃ はくさい だいこん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ はくさい だいこん	ささみ	軟飯 野菜の玉子とじ煮 もやしとわかめのサラダ みそ汁 (豆腐、小松菜)	
7/3 (水)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 豚肉と野菜のトマトミルク煮 お豆腐サラダ みそ汁 (わかめ、油揚げ)	
7/4 (木)	おかゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ	白身魚	おかゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ	白身魚	軟飯 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 (白菜、えのき)	
7/5 (金)	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のトマトミルク煮 お豆腐サラダ みそ汁 (かぼちゃ、油揚げ)	
7/6 (土)	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	豆腐	軟飯 チキンのやわらか煮 大根サラダ みそ汁 (わかめ、豆腐)	
7/8 (月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 豚肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 (油揚げ、焼き麩)	
7/9 (火)	おかゆ	さつまいも ほうれん草 キャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいも ほうれん草 キャベツ	ささみ	軟飯 白糸タラとたまねぎのとろとろ煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 (さつまいも、わかめ)	
7/10 (水)	おかゆ	じゃがいも にんじん チンゲン菜	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん チンゲン菜	豆腐	軟飯 豚肉と玉ねぎのとろみ煮 ポテトサラダ みそ汁 (もやし、にんじん)	
7/11 (木)	おかゆ	かぼちゃ だいこん こまつな	白身魚	おかゆ	かぼちゃ だいこん 小松菜	白身魚	軟飯 豚肉とかぼちゃの玉子とじ煮 大根の玉子とじ煮 みそ汁 (豆腐、ごぼう、ネギ)	
7/12 (金)	おかゆ	さつまいも たまねぎ ほうれん草	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ ほうれん草	ささみ	軟飯 カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と白菜のくたくた煮 みそ汁 (ごぼう、油揚げ)	
7/13 (土)	おかゆ	じゃがいも こまつな にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも こまつな にんじん	豆腐	軟飯 野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ みそ汁 (わかめ、豆腐)	
7/15 (月)								

離乳食
スタート
から
1か月の
進め方

- ①始めは米がゆから！
米の10倍がゆをすりつぶしたのから始めます。
☆10倍がゆの米粒をサラサラにすりつぶすときは、上からたたくようにしましょう。ぐるぐる回してすりつぶすと粘りがでてしまいます。
- ②1週間ぐらいたったら野菜を！
離乳食開始から1週間ほどを目安に、香りや味にくせのない野菜をスタート。人参、かぼちゃ、キャベツなどがおすすめ！
- ③1か月ごろを目安に豆腐や白身魚にトライ！
米がゆや野菜に慣れたら、豆腐、白身魚、卵黄などのたんぱく源にトライ！少量から始めて、様子を見ます。
- ④主食の量を増やす！
開始から1か月くらいを目安に主食の水分を減らし、9～8倍がゆに。食パン、うどんなど主食のバリエーションを広げていきます！
☆初めての食材は平日の午前中に挑戦。2～3日は同じ食材で慣れさせます。

引用：らくらくあんしん離乳食

月/日	昼食 (AM11:00)						備考
	初期			中期			
	<ペースト>			<細つぶし>			
エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
7/16 (火)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のトマトミルク煮 お豆腐サラダ みそ汁 (わかめ、焼き麩)
7/17 (水)	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜だし煮 みそ汁 (大根、長ネギ)
7/18 (木)	おかゆ	さつまいも たまねぎ はくさい	しらす	おかゆ	さつまいも たまねぎ はくさい	しらす	軟飯 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 (白菜、えのき)
7/19 (金)	おかゆ	かぼちゃ こまつな にんじん	白身魚	おかゆ	かぼちゃ こまつな にんじん	白身魚	軟飯 鶏肉とたまねぎのくたくた煮 お豆腐サラダ みそ汁 (もやし、わかめ)
7/20 (土)	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)
7/22 (月)	おべんとう日			★離乳食は園で用意します♪ 市販のものを使用する場合があります。			
7/23 (火)	おかゆ	さつまいも ほうれん草 キャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいも ほうれん草 キャベツ	ささみ	軟飯 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 (さつまいも、わかめ)
7/24 (水)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と玉ねぎのとろみ煮 ポテトサラダ みそ汁 (もやし、にんじん)
7/25 (木)	おかゆ	かぼちゃ だいこん こまつな	しらす	おかゆ	かぼちゃ だいこん こまつな	しらす	軟飯 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 大根のだし煮 みそ汁 (なめこ、はなふ)
7/26 (金)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	白身魚	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	白身魚	軟飯 鶏肉と人参のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ みそ汁 (ソーメン、わかめ)
7/27 (土)	おかゆ	じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	軟飯 カラスカレイと人参のだし煮 豚肉と白菜のくたくた煮 みそ汁 (ごぼう、油揚げ)
7/29 (月)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ だいこん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ だいこん	ささみ	軟飯 鶏肉とかぼちゃの玉子とじ煮 大根のトマトサラダ みそ汁 (豆腐、ごぼう、ネギ)
7/30 (火)	おかゆ	じゃがいも だいこん はくさい	しらす	おかゆ	じゃがいも だいこん はくさい	しらす	軟飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 白菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁 (大根、わかめ)
7/31 (水)	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	豆腐	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)



★赤ちゃんが食べられる食材を使う
大人用のメニューを考えると、赤ちゃんが食べられる食材を盛り込みます。使う食材が全部取り分けられなくてもOKです♪

♪味付け前に取り分ける
材料を切った後や、やわらかく煮た後、味をつける前に赤ちゃん用を取り分けます。1才以上の赤ちゃんの離乳食なら、最初に薄味で作り、取り分けた後に大人用に味を調べてもOK!

♡赤ちゃんが食べられる形状に
取り分けた後、赤ちゃんの月齢に応じてすつぶしたりこまかく刻んだりします。

7月 食育だより

じめじめとした雨が続き梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来します☆
 突然気温があがったり蒸し暑い日が続いたり、高温に慣れていない時期に起こりやすいのが熱中症。たくさん汗をかいた日には
 特に注意が必要です！こまめな水分補給を忘れずに、十分な食事と睡眠をとり、暑さに負けない体を作りましょう♪



熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



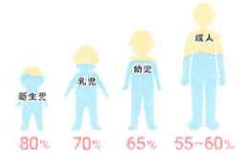
3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。

実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう？

- ①栄養価が少ない
- ②体を温めてくれる
- ③水分を多く含む



A.答えは ③水分を多く含む です！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！

Q.とうもろこしの粒について正しいものはどれでしょう？

- ①必ず奇数になる
- ②必ず偶数になる
- ③品種によって異なる



A.答えは ②必ず偶数になる です！

私たちはとうもろこしの元々雌花だった部分を食べています。雌花は2つ1組で咲く特性があるので、粒も偶数個になります。

今月のイベント献立

今月は岩手県の郷土料理です♪



☆盛岡名物じゃじゃ麺風

岩手県盛岡市の郷土料理で、「わんこそば」「盛岡冷麺」とともに盛岡三大麺の一つと言われる料理です。

きしめんのような平打ち麺の上にきゅうりや肉味噌などをのせてお好みで、酢・ラー油・おろし生姜・おろしニンニクなどを加え、自分だけの味の変化を楽しむのが特徴です。

今回はお子様が食べられるようにマイルドな味付けにしました♪

◆ズッキーニについて◆

7月に旬であるズッキーニが入ります。
下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい！

- ★複数回ご家庭でチャレンジしてから
保育園で食べるようにしましょう！
- ★調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

