

7月	昼食(AM11:00)							備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>	
	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		
1日 (火)	おかゆ	 さつまいも だいこん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 さつまいも だいこん たまねぎ	豆腐	軟飯 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 さつまいもサラダ みそ汁(大根、えのき)	
2日 (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 豚肉と白菜のくたくた煮 にんじんサラダ みそ汁(じゃがいも、ねぎ)	
3日 (木)	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ はくさい	しらす	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ はくさい	しらす	軟飯 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁(豆腐、わかめ)	
4日 (金)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	白身魚	おかゆ	 かぼちゃ にんじん たまねぎ	白身魚	軟飯 鮭とかぼちゃのほっこり煮 たまねぎとパプリカのやわらか煮 みそ汁(なす、焼き麴)	
5日 (土)	おかゆ	 じゃがいも はくさい だいこん	豆腐	おかゆ	 じゃがいも はくさい だいこん	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁(たまねぎ、玉子)	
7日 (月)	おかゆ	 さつまいも こまつな にんじん	ささみ	おかゆ	 さつまいも こまつな にんじん	ささみ	ごはん 豚肉と大根のやわらか煮 お豆腐サラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	
8日 (火)	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ チンゲン菜	しらす	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ チンゲン菜	しらす	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 野菜のだし煮 みそ汁(焼き麴、豆腐)	
9日 (水)	おかゆ	 じゃがいも ほうれんそう にんじん	豆腐	おかゆ	 じゃがいも ほうれんそう にんじん	豆腐	軟飯 白菜とほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし、わかめ)	
10日 (木)	おかゆ	 さつまいも にんじん キャベツ	ささみ	おかゆ	 さつまいも にんじん キャベツ	ささみ	軟飯 豚肉とたまねぎのやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁(人参、さつまいも)	
11日 (金)	おかゆ	 じゃがいも はくさい こまつな	しらす	おかゆ	 じゃがいも はくさい こまつな	しらす	軟飯 鶏肉と白菜のくたくた煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁(油揚げ、はなふ)	
12日 (土)	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	
14日 (月)	お弁当日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
15日 (火)	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	白身魚	おかゆ	 じゃがいも はくさい たまねぎ	白身魚	軟飯 豚肉と白菜のくたくた煮 にんじんサラダ みそ汁(じゃがいも、ねぎ)	

①裏ごし
網の目を通してこ
でかたまりや繊維が
除けてすりつぶすよ
りも口あたりがよ
くなります。



②すりつぶす
やわらかくゆでた食
材をすり鉢ですりつ
ぶし、かたまりのな
い状態に。水分での
ぼして固さを調節し
ます。



離乳食調理の基本

③すりおろす
根菜はやわらかく加
熱してからすりおろ
すとなめらかに。じゃ
がいも、りんご等すり
おろして活用できま
す。

④つぶす、ほぐす
かむ力が発達するモ
グモグ期以降は食
べやすくつぶしたり、
ほぐしたりします。

⑤きざむ
モグモグ期はみじん切
りにし、成長に合わせ
てきざみを大きくして
いきます。



⑥とろみをつける
赤ちゃんの食べにくさを解
消してくれる「とろみ」。片
栗粉やベビーフードを使用
して手軽につけられます。



7月	昼食 (AM11:00)									備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>			
	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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	
16日 (水)	おかゆ		さつまいも たまねぎ だいこん	豆腐	おかゆ		さつまいも たまねぎ だいこん	豆腐	軟飯 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 さつまいもサラダ みそ汁 (大根、えのき)	
17日 (木)	おかゆ		じゃがいも だいこん たまねぎ	ささみ	おかゆ		じゃがいも だいこん たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のくたくた煮) お豆腐サラダ みそ汁 (玉子、大根)	
18日 (金)	おかゆ		かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	しらす	おかゆ		かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	しらす	軟飯 鮭とかぼちゃのほっこり煮 たまねぎとパプリカのやわらか煮 みそ汁 (じゃがいも、ねぎ)	
19日 (土)	おかゆ		さつまいも にんじん はくさい	豆腐	おかゆ		さつまいも にんじん はくさい	豆腐	軟飯 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁 (豆腐、油揚げ)	
21日 (月)										
22日 (火)	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 鶏肉と白菜のくたくた煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 (たまねぎ、焼き鮭)	
23日 (水)	おかゆ		かぼちゃ にんじん チンゲン菜	豆腐	おかゆ		かぼちゃ にんじん チンゲン菜	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 野菜のだし煮 みそ汁 (豆腐、小松菜)	
24日 (木)	おかゆ		じゃがいも ほうれんそう たまねぎ	ささみ	おかゆ		じゃがいも ほうれんそう たまねぎ	ささみ	軟飯 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁 (大根、わかめ)	
25日 (金)	おかゆ		じゃがいも にんじん キャベツ	白身魚	おかゆ		じゃがいも にんじん キャベツ	白身魚	軟飯 鶏肉とじゃがいものほくほく煮 キャベツサラダ みそ汁 (豆腐、ほうれん草)	
26日 (土)	おかゆ		かぼちゃ キャベツ たまねぎ	豆腐	おかゆ		かぼちゃ キャベツ たまねぎ	豆腐	軟飯 野菜の玉子とじ煮 豚肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 (油揚げ、はなふ)	
28日 (月)	おかゆ		さつまいも にんじん キャベツ	ささみ	おかゆ		さつまいも にんじん キャベツ	ささみ	軟飯 豚肉とたまねぎのやわらか煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁 (人参、さつまいも)	
29日 (火)	おかゆ		かぼちゃ こまつな にんじん	しらす	おかゆ		かぼちゃ こまつな にんじん	しらす	軟飯 豆腐と豚肉ののりとろみ煮 もやしとわかめのサラダ みそ汁 (かぼちゃ、ねぎ)	
30日 (水)	おかゆ		さつまいも たまねぎ だいこん	豆腐	おかゆ		さつまいも たまねぎ だいこん	豆腐	軟飯 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 さつまいもサラダ みそ汁 (大根、えのき)	
31日 (木)	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 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁 (豆腐、油揚げ)	

①固形物を食べられるようになる

②成長のために必要な栄養の補給

③段階的にかむ力を育てる

離乳食の6つの役割



引用:らくらくあんしん離乳食



④いろいろな味と香りを体験する

⑤家族で食卓を囲んで
食べる楽しさを知る

⑥食物化をみにつける

7月 食育だより

どんよりとした梅雨が明け、本格的な暑さを迎えることとなりました。

体がまだ暑さに慣れない時期ですので、お子様の体調管理には十分お気をつけください！！

熱中症対策をしっかり行いながら夏バテしない丈夫な体づくりも大切にしましょう♪

しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

◆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！



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、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみして下さい♪



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.ズッキーニは、何の野菜の仲間でしょうか？

- ①キュウリ
- ②ピーマン
- ③カボチャ



A.答えは③カボチャです！

キュウリのような形をした夏野菜のズッキーニですが、カボチャの仲間です。「ズッキーニ」という名前にも、イタリア語で「小さいカボチャ」という意味があるそうです♪

Q.夏が旬の野菜は次のうちどれでしょうか？

- ①ピーマン
- ②ゴボウ
- ③ホウレンソウ



A.答えは①ピーマンです！

ピーマンは、夏に旬をむかえます。ピーマンは縦に切ると苦味が軽減し、横に切ると苦味が強くなる傾向があるそうです！苦味が苦手な人も多いですが、ビタミンやカリウムなど栄養がたっぷり含まれるのでぜひチャレンジしてみてください☆

今月のイベント献立

☆今月は大分県の郷土料理です☆

○大分名物 とり天

大分県は鶏肉の消費量が全国的に見ても多いことで知られています。大分名物であるとり天は、下味をつけた鶏肉に衣を付けて揚げたものです☆☆

○大分名物 だんご汁

小麦粉を練ってだんごにして汁に入れる料理です。

平たく伸ばすことで汁で煮込んだ時に味がしみこみやすくなります♪ ※誤嚥防止のため適度な大きさ・厚みをもって小麦粉生地をちぎって下さい。



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

遊びに夢中になりど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。

