

7がつ こんだてひょう



たがみ台保育園

R4.6.30 発行

日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 15	金	あじの梅ゴマ焼き トマトとナスの さっぱり和え とうがんスープ	あじ カニカマ	ごはん パン	梅干し、冬瓜、人参、 玉ねぎ、キャベツ、 トマト、茄子、えのき	ごはん 	牛乳 野菜家族	スキムミルク ★イチゴジャムパン もも缶
2 16	土	鶏肉のクリーム煮 コールスロー	鶏もも ちくわ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	人参、玉ねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、 コーン、もやし	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 りんご ムーンライト
4 22	月 金	豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	豚コマ ツナ缶 生揚げ	ごはん じゃがいも サツマイモ	玉ねぎ、きゅうり、 わかめ、人参、大根、 コーン	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク ★鬼まんじゅう みかん缶
5 19	火	白身魚のフライ マカロニサラダ オニオンスープ	白身魚 ハム	ごはん マカロニ	人参、玉ねぎ、 きゅうり、 アスパラガス、 キャベツ、ブロッコリー	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク メロン バウムクーヘン
6 21	水 木	かにかまあんかけ丼 ねばねば和え	鶏もも 鶏むね ハム カニカマ	ごはん	オクラ、キャベツ、 人参、コーン、大根、 玉ねぎ	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク ★プリン ハッピーターン
7 20	木 水	鶏肉の竜田揚げ 七夕そうめん かぼちゃサラダ	鶏もも ちくわ	ごはん マヨネーズ	人参、きゅうり、 オクラ、かぼちゃ、 キャベツ	ごはん 	牛乳 しるこ サンド	スキムミルク スイカ おにぎりせんべい
8 29	金	鮭のコーンマヨ焼き パプリカのマリネ 豆乳スープ	鮭 鶏むね ツナ缶	ごはん パン マヨネーズ	パプリカ、人参、 きゅうり、大根、 かぼちゃ、キャベツ	パン 	牛乳 野菜家族	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
9 30	土	ホイコーロー ワカメスープ	豚コマ カニカマ	ごはん	キャベツ、玉ねぎ、 人参、ピーマン、大根、 わかめ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 オレンジ オレオ
11 25	月	チキン南蛮 白和え 冬瓜のみそ汁	鶏むね 豆腐	ごはん サツマイモ	ほうれん草、人参、 玉ねぎ、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク バナナ チーズサンド
12 26	火	牛肉と根菜の中華煮 ブロッコリーと卵の オイマヨ和え	牛もも 豚もも 生揚げ 卵	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、 チンゲン菜、 ブロッコリー、コーン、 ほうれん草、かぼちゃ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★スノーボール クッキー もも缶
13 27	水	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	豚もも 豆腐 ヨーグルト	ごはん じゃがいも マカロニ	玉ねぎ、人参、 グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、 ブロッコリー	ごはん 	牛乳 さや えんどう	スキムミルク ★豆腐ドーナツ パイ缶
14	木	ジャージャー麺 中華スープ	豚ひき肉	ごはん	ねぎ、人参、玉ねぎ、 もやし、しめじ、 ほうれん草	ごはん 	牛乳 しるこ サンド	スキムミルク りんご ぼたぼた焼き
23	土	愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 オレンジ 黒棒

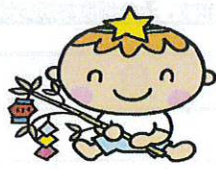
誕生会 28 (木)

- 春巻き
- 中華風混ぜご飯
- ナムル
- 卵スープ
- ・牛乳
- ・マーラーカオ

○7月旬の食材○

かぼちゃ、なす、に
がうり、トマト、き
ゅうり、とうもろこ
し、ピーマン、いん
げん、パプリカ、す
いか、メロン、冬瓜

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめ
げない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。暑い夏
に心配なのが夏バテです。夏バテは、体の消化機能を低下さ
せて、食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラル
の摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてく
ださい。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料はなるべく
控えた方がいいでしょう。



7月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

R4年 6月30日発行

		初期食(5~6か月)	中期食(7~8か月)	後期食(9~11か月)	完了食	午後食	
1 ・ 15	金	キャベツスープ 10倍粥	白身魚のほぐし煮 キャベツと人参の和え物 7倍粥	魚のソテー キャベツサラダ 全粥	あじの梅のゴマ焼き トマトとなすの さっぱり和え 冬瓜スープ	(完) いちごジャムパン スティックパン バナナ	
2 ・ 16	土	かぼちゃペースト 10倍粥	ささ身と野菜の煮物 かぼちゃのスープ 7倍粥	ささ身のしょうゆ焼き ポタージュスープ 全粥	鶏肉のクリーム煮 コールスロー	野菜入りうどん りんご	
4 ・ 22	月 金	みそ汁のうわずみ 10倍粥	ささ身のあんかけ やわらかサラダ 7倍粥	鶏肉のそぼろ煮 ポテト和え 全粥	豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	(完) 鬼まんじゅう さつまいもマッシュ バナナ	
5 ・ 19	火	玉ねぎスープ 10倍粥	白身魚のふわふわ煮 玉ねぎと人参のスープ 7倍粥	白身魚の3色野菜添え 玉ねぎの煮込みスープ 全粥	白身魚のフライ マカロニサラダ オニオンスープ	グリーン雑炊 オレンジ	
6 ・ 21	水 木	大根ペースト 10倍粥	ささ身と野菜の彩り丼 2色和え	白身魚入り雑炊 大根サラダ	かにかまあんかけ丼 ねばねば和え	(完) プリン キャベツの納豆和え りんご	
7 ・ 20	木 水	にんじんスープ 10倍粥	ささ身とかぼちゃのうま煮 かぼちゃと人参のサラダ 7倍粥	鶏のねばねばあんかけ 野菜たっぷりにゅうめん 全粥	鶏肉の竜田揚げ 七夕そうめん かぼちゃサラダ	ミルクもち バナナ	
8 ・ 29	金	大根スープ 10倍粥	白身魚と大根のさっぱり煮 野菜スープ 7倍粥	白身魚と野菜の煮物 きゅうりと人参の和え物 全粥	鮭のコーンマヨ焼き パプリカのマリネ 豆乳スープ	(完) おにぎり かぼちゃの甘煮 りんご	
9 ・ 30	土	キャベツスープ 10倍粥	ささ身の人参ソースがけ キャベツとピーマン和え 7倍粥	鶏と野菜のスープ煮 ピーマンのサラダ 全粥	ホイコーロー わかめスープ	みそお焼き オレンジ	
11 ・ 25	月	みそ汁のうわずみ 10倍粥	豆腐とささ身のほぐし煮 ほうれん草と玉ねぎの汁 7倍粥	ささ身のゴマみそ焼き 野菜のみそ汁 全粥	チキン南蛮 白和え 玉ねぎのみそ汁	さつまいものりんご煮	
12 ・ 26	火	ブロッコリーの ミルク煮 10倍粥	ささ身のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 7倍粥	鶏肉のあんかけ丼 彩りサラダ	牛肉と根菜の中華煮 ブロッコリーと卵の オイマヨ和え	(完) スノーボールクッキー 野菜スティック バナナ	
13 ・ 27	水	じゃが芋の裏ごし 10倍粥	ささ身と野菜のくず煮 人参のポテト和え 7倍粥	鶏肉の和風スープ 人参しりしり 全粥	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	(完) 豆腐ドーナツ 豆腐田楽 オレンジ	
14	木	ほうれん草ペースト 10倍粥	ささ身の素焼き ほうれん草のトロみスープ 7倍粥	鶏と人参のソテー 具たくさん野菜スープ 全粥	ジャージャー麺 中華スープ	にんじんきんぴら りんご	
28	木	キャベツペースト 10倍粥	春雨と野菜のトロトロ煮 人参ときゅうりのサラダ 7倍粥	鶏ミンチボール グリーンスープ 全粥	春巻き 中華風混ぜご飯 ナムル・卵スープ	(完) マーラカオ ミルクもち バナナ	
23	土	愛情弁当の日 (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)				赤ちゃんせんべい バナナ	

☆ ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。



《夏季熱》…夏の高温多湿の蒸し暑い時期に乳児にみられる発熱です。

子どもたちは体温調節が未発達なため、起こると考えられています。
環境温度を下げて十分に水分を与えることにより、熱が下がります。
熱があるだけで下痢も嘔吐もなければ、食事は消化の良いものを
与えるようにしましょう。