



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	土	牛肉と夏野菜のスタミナ丼 和風スープ	牛肉、豚肉 たまご	ごはん	なす、トマト、オクラ たまねぎ、キャベツ 小松菜、えのき、にんじん	パン 	牛乳 牛乳 かりんとう	スキムミルク オレンジ 源氏パイ
3 22	月 土	ホイコーロー ワンタンスープ ぶりかけ	豚肉、カニカマ	ごはん じゃがいも バター	にんじん、たまねぎ キャベツ、青ピーマン 大根、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク バナナ オレオ
4 18	火	お魚メンチカツ ひじきサラダ にんじんのみそ汁	すり身、卵 豆腐、ハム ひじき	ごはん 餃子の皮	にんじん、たまねぎ キャベツ、小松菜 大根、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★フレンチトースト
5 19	水	鶏肉と根菜の中華煮 ナスの唐揚げ 納豆と野菜の和え物	鶏肉、納豆 カニカマ	ごはん、春雨	にんじん、しいたけ、大根 ごぼう、チンゲン菜、コーン オクラ、キャベツ、なす	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク スイカ 雪の宿
6 20	木	鮭のコーンマヨ焼き オクラドレッシングあえ ポトフ	鮭、チーズ ウィンナー	じゃがいも ロールパン マヨネーズ	にんじん、キャベツ、もやし コーン、トマト、オクラ きゅうり、キャベツ たまねぎ、グリーンピース	パン 	牛乳 ポテコ	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
7 21	金	鶏天 七夕そうめん カボチャサラダ	鶏肉、卵 チーズ	ホットケーキ ミックス そうめん	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、オクラ	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク ★チーズスコーン
10 24	月	アジフライ きゅうりとハムの和え物 トマトスープ	アジ、ハム	ごはん じゃがいも マカロニ	きゅうり、にんじん キャベツ、もやし、トマト	ごはん 	牛乳 牛乳 かりんとう	スキムミルク りんご パウムクーヘン
11 25	火	冷やし中華 豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉、たまご ハム クリームチーズ	中華めん	にんじん、もやし、なす たまねぎ、冬瓜 トマト、きゅうり、	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★ティラミス風
12 31	水 月	トマトとオクラの夏カレー ごぼうのマヨサラダ	豚肉、卵、ちくわ	ごはん マヨネーズ	コーン、たまねぎ、にんじん トマト、なす、オクラ ごぼう、小松菜	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★コーン蒸しパン
13 26	木 水	白身魚の梅ゴマ焼き ゆかり和え 冬瓜のみそ汁	白身魚 ハム、豆腐、 わかめ、卵	ごはん	梅干し、にんじん、キャベツ もやし、アスパラガス 冬瓜、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク メロン ムーンライト
14 28	金	鶏肉のパン粉焼き マセドアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン、卵	ごはん マヨネーズ じゃがいも	にんじん、きゅうり、たまねぎ かぼちゃ、チンゲン菜 ニガウリ	ごはん 	牛乳 ポテコ	スキムミルク ★スナックゴーヤ
8 29	土	<b>愛情弁当の日</b> おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。 					牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 オレンジ おにぎりせんべい

★...★  
誕生日会 27日(木)  
春巻き、チャーハン  
三色ナムル  
中華スープ  
七夕ゼリー、ミニサラダ

●7月旬の食材●  
かぼちゃ、なす  
にがうり、トマト  
きゅうり、オクラ  
冬瓜、ピーマン  
パプリカ、コーン  
すいか、メロン

日増しに暑くなってきましたね。夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。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。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し食欲も低下します。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。



# 7月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和5年6月30日 発行

		中期食（7～8か月）	後期食（9～11か月）	午後食
1 15	土	ささ身のトロトロ丼 キャベツ刻みスープ	鶏丼 野菜スープ	オレンジ果汁 ミルク
3 22	月 土	ささ身と大根のトロ煮 2色和え 7倍粥	鶏と野菜の醤油炒め 大根スープ 全粥	バナナ ミルク
4 18	火	白身魚と小松菜のトロ煮 人参漬しスープ 7倍粥	白身魚と小松菜炒め 具たくさん味噌汁 全粥	りんご果汁 ミルク
5 19	水	人参と大根添え丼 ささ身のくず煮	ねばねば和え 鶏肉と野菜の味噌汁 全粥	オレンジ果汁 ミルク
6 20	木	白身魚のミルク煮 キャベツと人参和え 7倍粥	鮭のバター焼き 3色のスープ 全粥	バナナ ミルク
7 21	金	ささみ入りおじゃ 2色和え	野菜入りうどん かぼちゃ和え 全粥	オレンジ果汁 ミルク
10 24	月	白身魚のくず煮 人参刻みスープ 7倍粥	魚のあんかけ 野菜グラッセ 全粥	りんご果汁 ミルク
11 25	火	ささ身と人参がゆ 2色和え	鶏肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎスープ 全粥	バナナ ミルク
12 31	水 月	ささ身のあんかけ 柔らかサラダ 7倍粥	鶏肉のあんかけ丼 彩りサラダ	オレンジ果汁 ミルク
13 26	木 水	人参とキャベツ添え丼 豆腐と白身魚のほぐし汁	白身魚の醤油焼き 具たくさん味噌汁 全粥	りんご果汁 ミルク
14 28	金	鶏肉のくず煮 トロトロ野菜スープ 7倍粥	鶏肉の味噌焼き コロコロサラダ 野菜スープ	バナナ ミルク
27	木	ささみ入りおじゃ じゃがいも、人参のつぶし	鶏のバター焼き カラフルスープ 全粥	オレンジ果汁 ミルク
8 29	土	<b>愛情弁当の日</b> (主食・副食共に準備ください。お子様の食べやすい 大きさや量を調整してください。)		オレンジ果汁 ミルク



## 【 食事は消化の良い食べ物を!! 】

夏の高温多湿の暑い時期に、乳児に多く見られる発熱で夏季熱があります。  
 子どもたちは体温調節が未発達な為、起こると考えられています。  
 環境設定に十分配慮をし、水分をこまめに与えることにより、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。  
 今月も、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。