

# 7月給食献立



たがみ台保育園  
R6. 6. 29 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月29	鶏肉と春雨の中華煮 きゅうりともやしのサラダ かぼちゃの天ぷら	鶏肉、ひじき たまご、ちくわ	ごはん	にんじん、たまねぎ、大根 キャベツ、チンゲン菜 きゅうり、かぼちゃ	パン 	牛乳 ビスケット	スキムミルク オレンジ おにぎりせんべい	
2月16	白身魚の梅マヨ焼き 塩昆布あえ なすのみそ汁	白身魚、豆腐 チーズ、ハム	ごはん マヨネーズ さつまいも	梅干し、キャベツ、ピーマン にんじん、大根、なす、小松菜	ごはん 	牛乳 ペジたべる	スキムミルク ★シュガーパイ もも缶	
3月17	牛肉とナスのトマト煮 スパニッシュオムレツ	牛肉、豚肉 たまご、チーズ	ごはん じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 なす、トマト、ほうれん草	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク バナナ パウムクーヘン	
5月19	アジフライ オクラのドレッシングあえ コンソメスープ	アジ、たまご ハム、わかめ	じゃがいも 食パン	オクラ、にんじん、きゅうり キャベツ、たまねぎ アスパラガス、いちごジャム	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★いちごジャムパン みかん缶	
8月22	鮭のムニエル スパゲッティサラダ 冬瓜スープ	鮭、ハム 鶏肉	バター、パン マカロニ マヨネーズ、	にんじん、きゅうり、小松菜 たまねぎ、キャベツ、冬瓜	パン 	牛乳 ポテコ	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
9月23	皿うどん ナムル	豚肉	中華めん ごはん	にんじん、キャベツ たまねぎ、とうもろこし とうみょう、もやし	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★さつまいもスティック パイン缶	
10月24	卵の袋煮 ごぼうのきんぴら にんじんの味噌汁	たまご、豚肉 豆腐、油揚げ ちくわ	ごはん	にんじん、ごぼう、小松菜 こんにゃく、たまねぎ	ごはん 	牛乳 ペジたべる	スキムミルク バナナ オレオ	
11月25	魚の香味ソースがけ ゴーヤチャンプル ワンタンスープ	白身魚、豚肉 豆腐、かにかま きな粉	餃子の皮 マカロニ	にんじん、たまねぎ、ねぎ 小松菜、もやし、にがうり	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★マカロニきなこ もも缶	
12月26	ハヤシライス フレンチサラダ	豚肉	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、レタス キャベツ、もやし、小松菜、	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク オレンジ 源氏パイ	
13月27	野菜たっぷりしょうが焼き 和風スープ ぶりかけ	豚肉、たまご かにかま	ごはん	たまねぎ、にんじん、もやし チンゲン菜、キャベツ	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 りんご ぼたぼた焼き	
18月30	鶏の塩こうじ焼き とうもろこし つみれ汁	鶏肉、すり身 ベーコン たまご	ごはん	にんじん、とうもろこし、大根 チンゲン菜、生姜、りんご みかん缶、スイカ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★フルーツポンチ ココアクッキー ハッピーターン	
20月31	カニカマあんかけ丼 レタスとトマトの中華サラダ	豚肉、かにかま	ごはん	にんじん、たまねぎ、もやし チンゲン菜、レタス キャベツ、トマト	ごはん 	牛乳 シガービス	牛乳 パイン ウエハース	
6月	愛情弁当の日 おかす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 バナナ、おにぎりせんべい

★ 誕生会 4日(木)

- 豚肉と野菜のみそ炒め
- かぼちゃの煮物 ○枝豆ごはん
- 七夕そうめん
- ★流れ星ケーキ ★牛乳 ★パイン缶

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。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・スイカなどを選び、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6年6月29日 発行

		初期食 (5~6ヵ月)	中期食 (7~8ヵ月)	後期食 (9~11ヵ月)	午後食
1 29	月	玉ねぎスープ 10倍粥	鶏と玉ねぎのおじや もやしの刻み和え 7倍粥	鶏と玉ねぎの雑炊 もやしの和え物 全粥	ミルク オレンジ
2 16	火	みそ汁のうわずみ 10倍粥	魚のふわふわ焼き 豆腐の和え物 野菜スープ 7倍粥	魚の醤油焼き 豆腐のサラダ 大根のみそ汁 全粥	ミルク りんご
3 17	水	人参スープ 10倍粥	ささみのあんかけ丼 人参の刻みサラダ 7倍粥	鶏肉と野菜の煮物 人参サラダ 全粥	ミルク バナナ
5 19	金	じゃがいもの裏ごし 10倍粥	白身魚の雑炊 キャベツサラダ 7倍粥	白身魚の塩焼き きゅうりの和え物 じゃがいもスープ 全粥	ミルク りんご
8 22	月	小松菜スープ 10倍粥	魚の素焼き グリーンサラダ 人参スープ 7倍粥	魚のムニエル 小松菜のサラダ ココロスープ 全粥	ミルク バナナ
9 23	火	キャベツスープ 10倍粥	鶏と野菜のとろとろうどん キャベツの刻みサラダ 7倍粥	ささみ味噌煮込みうどん キャベツの和え物 全粥	ミルク オレンジ
10 24	水	みそ汁のうわずみ 10倍粥	ささみと人参の煮物 豆腐サラダ 7倍粥	ささみバーグ 白和え 人参のみそ汁 全粥	ミルク バナナ
11 25	木	人参スープ 10倍粥	白身魚のほぐし焼き 人参の刻み和え もやしのスープ 7倍粥	魚の照り焼き ココロサラダ 人参のスープ 全粥	ミルク りんご
12 26	金	じゃがいもの裏ごし 10倍粥	鶏のあんかけ丼 ポテトサラダ 7倍粥	鶏肉とじゃがいものミルク煮 キャベツサラダ 全粥	ミルク オレンジ
13 27	土	玉ねぎのスープ 10倍粥	ささみと野菜の煮物 チンゲン菜サラダ	ささみと野菜の炒め物 玉ねぎスープ 全粥	ミルク りんご
18 30	木火	大根スープ 10倍粥	ささみのほぐし焼き 大根の刻み和え 7倍粥	ささみつくね 大根サラダ コーンスープ 全粥	ミルク バナナ
20 31	土水	キャベツスープ 10倍粥	ささみ入りおじや キャベツサラダ 7倍粥	鶏と野菜のあんかけ丼 トマトサラダ 全粥	ミルク オレンジ
4	木	玉ねぎスープ 10倍粥	鶏と玉ねぎのミルク煮 人参の和え物 7倍粥	鶏肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと人参のスープ 全粥	ミルク オレンジ
6	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。)			ミルク 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。★

## 手づかみ食べについて

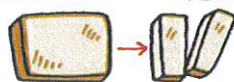
10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



麺類は7~8cm  
くらいに切る



トーストをスティック状に切る



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

