



7月給食献立

たがみ台保育園
R7. 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	火	ハムカツ トマトのサラダ かぼちゃのスープ	ハム、卵 ちくわ	ごはん マーガリン	にんじん、きやべつ トマト、コーン、大根 ほうれん草、抹茶	ごはん 	牛乳 アスバラガス ビスケット	スキムミルク ★抹茶パウンドケーキ	
2 16	水	カニカマあんかけ丼 小松菜のごま和え	カニカマ 豚肉、卵	ごはん	にんじん、たまねぎ もやし、チンゲン菜 小松菜、きやべつ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク チョイス オレンジ	
3 28	木 月	フライドチキン コーンのマヨサラダ レタスのスープ	鶏肉、ちくわ	ごはん ロールパン マヨネーズ	キャベツ、にんじん、もやし たまねぎ、レタス えのきたけ、トマト、小松菜	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★フルーツサンド	
4 18	金	魚の梅マヨ焼き ゴーヤチャンプル たまねぎ味噌汁	白身魚、豆腐 ウインナー 卵、チーズ	ごはん じゃがいも	梅干し、にがうり、たまねぎ にんじん、大根、もやし じゃがいも	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★クリームチーズポテト	
8 22	火	鮭のオーロラソースがけ きゅうりのマリネ ココロスープ	鮭、ハム	ごはん マヨネーズ じゃがいも	きゅうり、トマト、キャベツ にんじん、たまねぎ	ごはん 	牛乳 アスバラガス ビスケット	スキムミルク 生パン おにぎりせんべい	
9 23	水	豆乳担々麺 ナムル	ひき肉、豆乳 ちくわ、チーズ	ホットケーキ ミックス ごはん	たまねぎ、にんじん チンゲン菜、コーン、もやし きゅうり、大根	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★蒸しパン みかん缶	
10 24	木	夏野菜カレー カミカミサラダ	鶏肉 魚肉ソーセージ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、なす かぼちゃ、オクラ、トマト ごぼう、もやし	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ ひねり揚げ	
11 25	金	しゅうまい ねばねば和え 中華スープ	ひき肉、納豆 かにかま、卵	ごはん	キャベツ、にんじん、オクラ たまねぎ、もやし、オレンジ	ごはん 	牛乳 ベジたべる	★オレンジゼリー ココアクッキー(以上児) ウエハース(未満児)	
12 26	土	アジの甘辛揚げ わかめの和風サラダ なすのみそ汁	アジ、ハム	ごはん	きゅうり、にんじん、キャベツ なす、小松菜、たまねぎ	ごはん 	牛乳 白い風船	スキムミルク りんご 厚切りバウムクーヘン	
14 29	月 火	和風ハンバーグ 付け合せ すまし汁	ひき肉、卵	じゃがいも バター	たまねぎ、しめじ、ごぼう ねぎ、にんじん えのきたけ、もやし、小松菜	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク スイカ オレオ	
17 30	木 水	牛肉のトマト煮 ピーマンのマヨ和え	牛肉 ちくわ ハム	ロールパン マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ、トマト、かぼちゃ にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん、コーン	パン 	牛乳 さやえんどう	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
19 31	土 木	鶏肉と野菜の炒め物 たまごのスープ ぶりかけ	鶏肉、たまご	ごはん	たまねぎ、ごぼう、大根、も やし、小松菜、にんじん	ごはん 	牛乳 アスバラガス ビスケット	牛乳 バナナ のりものビスケット	
5	土	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 アスバラガス ビスケット	牛乳 ムーンライトクッキー

★誕生会7日(月)
しょうが焼き、切干大根のサラダ
七夕そうめん、しらすごはん
★流れ星ケーキ

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7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	火	ささみのほぐし煮 トマトペースト 7倍粥	ささみの照り焼き トマトのサラダ かぼちゃのスープ 全粥	ミルク りんご
2 16	水	白身魚のふわふわ焼き 小松菜の刻み和え 7倍粥	白身魚の雑炊 小松菜の和え物 全粥	ミルク オレンジ
3 28	木 月	ささみと人参のあんかけ キャベツのくたくたスープ 7倍粥	ささみバーグ 人参のサラダ キャベツのスープ 全粥	ミルク バナナ
4 18	金	魚のほくほく焼き 大根のすりつぶし 玉ねぎのスープ	魚の塩焼き 大根の和え物 玉ねぎのみそ汁 全粥	ミルク りんご
8 22	火	魚と野菜のくたくた煮 きゅうりの刻みサラダ 7倍粥	魚の野菜あんかけ きゅうりのサラダ コロコロスープ 全粥	ミルク バナナ
9 23	水	とろとろ煮込みうどん もやしの刻み和え 7倍粥	ささみの煮込みうどん もやしのナムル 全粥	ミルク オレンジ
10 24	木	鶏と野菜のお粥 マッシュポテト 7倍粥	鶏と野菜の雑炊 ポテトサラダ 全粥	ミルク バナナ
11 25	金	ささみと人参の刻みスープ キャベツと玉ねぎの刻みサラダ 7倍粥	ささみと人参の煮物 キャベツのサラダ 全粥	ミルク オレンジ
12 26	土	白身魚と玉ねぎのほくほく炒め 小松菜の刻み和え 7倍粥	白身魚のしょうゆ焼き 小松菜の和え物 なすのみそ汁 全粥	ミルク りんご
14 29	月 火	ささみと人参のあんかけ ブロッコリーのくたくた煮 7倍粥	鶏団子 野菜スティック ブロッコリースープ 全粥	ミルク バナナ
17 30	木 水	ささみの刻みスープ かぼちゃのマッシュ 7倍粥	ささみとトマトの炒め物 かぼちゃのスープ 全粥	ミルク オレンジ
19 31	土 木	鶏と玉ねぎのお粥 大根のすりつぶし 7倍粥	鶏と玉ねぎのあんかけ丼 大根の和え物 全粥	ミルク バナナ
7 月	月	鶏と人参のやわらか煮 もやしの刻み和え 7倍粥	鶏と人参の炒め物 もやしのスープ 全粥	ミルク オレンジ
5 土	土	愛情弁当の日 (主菜・副菜共に準備ください。お子様の食べやすい大きさに量を調整してください)		

★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。

食感を楽しむ工夫で噛む力をUP!!

噛むことの大切さ・・・噛む回数を増やすことで脳に刺激が伝わって脳が活性化し、子どもの知育を助けます。あればあるだけ食べてしかも早食い...というときは野菜でかさを増やし、離乳食の形態を少し噛み応えのあるものにしていきましょう。口に入れてもらうとペースが早くなりがちなので手づかみできるようになったら、自分の手で持って食べられる調理も取り入れましょう。よく噛むことで唾液が良く混ざり、病気を防ぐことや肥満の予防にもなります。よく噛む習慣をつけていきましょう。