



(平成27年) ※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			
			血や肉・骨 となる	腸や力と なる	体の調子を よくする				血や肉・骨 となる	腸や力と なる	体の調子を よくする	
1 土	炊き込みごはん コーンサラダ チーズ すまし汁 ネーブル	メロンパン ミルク	鶏肉 鶏卵 チーズ 豆腐 わかめ	米 小麦	人参 コーン キャベツ きゅうり とうがん ネーブル	17 月	麦ごはん 手づくりふりかけ 魚のから揚げ きんぴらごぼう へちま汁 スイカ	ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 豆腐 わかめ しらす干	米 小麦	ごぼう 人参 コンニャク にら 枝豆 へちま スイカ	
3 月	あわごはん 鶏肉のゴマ焼き 人参シリシリ マッシュポテト なめこ汁	オートミール クッキー ミルク	鶏肉 卵 納豆 わかめ	米 小麦 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし なめこ ネーブル	18 火	あわごはん 豆腐ハンバーグ パクチョイ炒め もずくスープ ネーブル	キャロットサンド 乳飲料	豆腐 ひき肉 ツナ缶 もずく	米 小麦 あわ	玉ネギ 赤ピーマン パクチョイ 人参 しめじ みつば ネーブル	
4 火	麦ごはん 豆腐ナゲット トマト 切干大根のイリチー すまし汁 ぶどう	いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豆腐 ひき肉 わかめ	米 小麦	玉ネギ 人参 ピーマン 切干大根 かんぴょう コンニャク しいたけ たけのこ	19 水	麦ごはん のり佃煮 人参シリシリ マカロニサラダ ぶどう 冬瓜と肉団子のスープ	冷やしそうめん ネーブル チーズ	卵 ベーコン 豚ひき肉	米 小麦 マカロニ	人参 ブロッコリー もやし パイン缶 りんご レーズン とうがん しいたけ	
5 水	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 甘酢あえ みそ汁 スイカ	とうもろこし 枝豆 ミルク	白身魚 ちくわ 大豆 わかめ ひじき	米 小麦	人参 玉ネギ パセリ コンニャク にら きゅうり へちま スイカ	20 木	お弁当会	ミニゼンざい クラッカー 麦茶				
6 木	あわごはん 肉じゃが トマトサラダ 納豆 あおさ汁 ネーブル	ジャムサンド ミルク	牛肉 卵 豆腐 あおさ	米 小麦 じゃが芋	玉ネギ 人参 コンニャク GP しめじ サラダ菜 トマト ネギ	21 金	もずくどんぶり 煮豆 コーンサラダ みそ汁 スイカ	パースデーケー キ ミルク	豚ひき肉 卵 もずく 油揚げ	米 小麦	ピーマン 赤ピーマン もやし コンニャク サラダ菜 トマト えのきだけ スイカ	
7 金	へちまどんぶり かみかみごぼう スライストマト みそ汁 パナナ	ゴーヤーケーキ ミルク	鶏ひき肉 油揚げ わかめ	米 小麦	人参 玉ネギ しめじ へちま にら ごぼう えのきだけ ネギ	22 土	麦ごはん 麻婆豆腐 トマト みそ汁 ネーブル	せんべい ぶどう ミルク	豆腐 ひき肉 わかめ	米 小麦	しいたけ 人参 玉ネギ たけのこ にら トマト へちま ネギ	
8 土	麦ごはん 味つけのり ポイルウィンナー 野菜炒め ゆし豆腐 ネーブル	くるみ りんご ミルク	ウィンナー ゆし豆腐 ちくわ	米 小麦	人参 玉ネギ キャベツ にら しめじ ネギ ネーブル	24 月	タコライス わかめサラダ みそ汁 ネーブル	サーターアランダギー ミルク	牛肉 わかめ 納豆 豆腐	米 小麦 じゃが芋	玉ネギ 人参 コンニャク レタス もやし しいたけ たけのこ パイン缶	
10 月	麦ごはん 揚げ鶏のケチャップあん 春雨の中華炒め ぶどう ハンペンサラダ もずくスープ	はちみつトースト 固形ヨーグルト	鶏肉 卵 もずく	米 小麦 じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ かぼちゃ みつば ぶどう	25 火	黒米ごはん 豚の角煮風 昆布イリチー スイカ くずきりの甘酢あえ みそ汁	くずもち ミルク	豚バラ肉 ツナ缶 わかめ 油揚げ	米 小麦 黒米 くずきり	かんぴょう 人参 コンニャク きゅうり へちま ネギ サラダ菜 スイカ	
11 火	五目寿司 さばの塩焼き コーンサラダ みそ汁 スイカ	磯ピーンズ バナナ ミルク	卵 さば わかめ チーズ	米 小麦	かんぴょう しいたけ 人参 白ゴマ サラダ菜 コンニャク きゅうり とうがん	26 水	麦ごはん レバーフライ マッシュポテト ゴーヤーチャンプルー すまし汁 ぶどう	せんべい アイスクリーム	豚レバー 豆腐 卵	米 小麦 じゃが芋	にがうり 人参 にら もやし 玉ネギ しめじ しいたけ たけのこ	
12 水	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 メロン	オートミールクッキー ミルク	鶏肉 豆腐 卵	米 小麦 あわ	人参 玉ネギ もやし 玉ネギ しめじ えのきだけ ネギ メロン	27 木	冷し中華 フルーツサラダ 枝豆	レタスごはん ミルク	鶏ささみ ハム Pヨーグルト	中華めん 中巻	きゅうり しいたけ レタス バナナ 納豆 りんご パイン缶 枝豆	
13 木	スパゲティミートソース ヨーグルトサラダ キャベツのスープ とうもろこし	みそおにぎり ミルク	ひき肉 Pヨーグルト ベーコン	スパゲティ	人参 玉ネギ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン バナナ りんご	28 金	お弁当の日	菓子パン ミルク				
14 金	カツカレー カリカリきゅうり わかめスープ チーズ ぶどう	テンピン ミルク	豚肉 チーズ わかめ	米 小麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば ぶどう	29 土	キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	魚の甲せんべい りんご ミルク	ひき肉 わかめ	米 小麦 じゃが芋	人参 玉ネギ ピーマン コンニャク GP きゅうり みつば	
15 土	親子どんぶり きゅうりの中華風 ゆし豆腐 ネーブル		鶏肉 卵 ゆし豆腐	米 小麦	しいたけ 玉ネギ 人参 ネギ きゅうり ネギ	31 月	麦ごはん 西京焼き ゴーヤーの揚げ煮 切干大根のイリチー トマト みそ汁 パナナ	きなこクッキー ミルク	白身魚 卵 カマコ わかめ	米 小麦 ゴマ	にがうり トマト 切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク えのきだけ バナナ	

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



食育だより

平成27年 8月号

(作成者) 栄養士 野原正子

わくわくの楽しい夏! たくさんの思い出づくりをしましょう!

冷たく冷えたスイカのおいしい季節ですね。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火をみたり盆踊りを踊ったり、お盆を故郷で迎えたり...と家族で過ごす機会も多いことでしょう。夏ならではの思い出をたくさんつくりましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
 - ビタミンC (野菜・果物)
 - ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
 - ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)
- 暑さを食欲を取り戻す味つけ
- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
 - ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
 - 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる

おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の葉を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり...子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。



子どもの「好き!」に共感しましょう

嫌いなものをなんとか食べさせようと無理じいすると、本当の「嫌い」になってしまうことがあります。1~2歳の頃は「好き」という気持ちを十分に共感することや、子どもが苦手なものを大人がおいしく食べる姿を見せることが、「食べてみよう」という意欲につながります。3歳になったら、「おなかを元気にしてくれる」「バイキンをやっつける」など自分の体にとって必要な理由を知ったり、クッキングを経験したりすることが「食べてみよう」という意欲につながります。

夏は体力の落ちる季節。睡眠・食事・適度な運動を!

日頃からの生活リズムが、いっそう大切に なりますね。



8がつ

離乳食こんだて

【平成27年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 鶏ささみと野菜の煮物 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ 鶏ささみと野菜の煮物 ゆし豆腐 ネーブル	
17月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 煮魚 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご
18火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト コーンポタージュ バナナ
19水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚とじゃが芋のマッシュ 冬瓜スープ ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが芋のマッシュ 冬瓜スープ ぶどう	くたくたそうめん りんごと人参のおろし煮 みそ汁
20木	お弁当会			くたくたそうめん りんごと人参のおろし煮 みそ汁
21金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト すまし汁	トマトがゆ 野菜そぼろ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ひき割り納豆 野菜スープ りんご
22土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	ポテトお焼き トマトスープ りんご
24月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	全がゆ ポテトそぼろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚のミルク煮 トマトスープ りんご
25火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 スイカ
26水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ぶどう	バナナの蒸しパン クリームスープ
27木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参&トトロバナナ すまし汁	トマトがゆ 鶏ささみのりんご煮 すまし汁	トマトがゆ 鶏ささみのりんご煮 すまし汁	おじや みそ汁 Pヨーグルト 桃ペースト
28金	お弁当の日			きなこがゆ 煮魚 みそ汁 ネーブル
29土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	ミルクおじや すまし汁 ネーブル	ミルクおじや すまし汁 ネーブル	くたくたそうめん汁 煮豆腐 りんご
31月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 みそ汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 トマトスープ りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成27年 8月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 鶏ささみと野菜の煮物 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 ゆし豆腐 ネーブル		
17月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 煮魚 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご
18火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト コーンポタージュ バナナ	スティックトースト コーンポタージュ バナナ
19水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚とじゃが芋のマッシュ 冬瓜スープ ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが芋のマッシュ 冬瓜スープ ぶどう	くたくたそうめん りんごと人参のおろし煮 みそ汁	くたくたそうめん りんごと人参のおろし煮 みそ汁
20木	お弁当会				くたくたそうめん りんごと人参のおろし煮 みそ汁
21金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト すまし汁	トマトがゆ 野菜そぼろ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
22土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	ポテトお焼き トマトスープ りんご	ポテトお焼き トマトスープ りんご
24月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	全がゆ ポテトそぼろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚のミルク煮 トマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 トマトスープ りんご
25火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 スイカ
26水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 ぶどう	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ぶどう	バナナの蒸しパン クリームスープ	バナナの蒸しパン クリームスープ
27木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参&トトロバナナ すまし汁	トマトがゆ 鶏ささみのりんご煮 すまし汁	トマトがゆ 鶏ささみのりんご煮 すまし汁	おじや みそ汁 Pヨーグルト 桃ペースト	おじや みそ汁 Pヨーグルト 桃ペースト
28金	お弁当の日				きなこがゆ 煮魚 みそ汁 ネーブル
29土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	ミルクおじや すまし汁 ネーブル	ミルクおじや すまし汁 ネーブル	くたくたそうめん汁 煮豆腐 りんご	くたくたそうめん汁 煮豆腐 りんご
31月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 白身魚のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 みそ汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 トマトスープ りんご	おじや ひき割り納豆 トマトスープ りんご