



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【令和元年】

- ★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)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	ブ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)
1	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 ブロッコリー りんご 冬瓜 わかめ バナナ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とトマトのスープ ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト&かぼちゃ 魚とトマトのスープ ネーブル (主な材料) 米 コーン缶 ネーブル
2	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ ブロッコリー そうめん 人参 スイカ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 たくたくそうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 みそ汁 りんご (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 冬瓜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 手づかみとうがん りんご (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 冬瓜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 手づかみとうがん りんご (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 冬瓜 わかめ りんご
3	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんごくず煮 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんごくず煮 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー (主な材料) 米 冬瓜 人参 鶏肉 じゃが芋 わかめ りんご ゼラチン	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー (主な材料) 米 冬瓜 人参 鶏肉 じゃが芋 わかめ りんご ゼラチン
7	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんごくず煮 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんごくず煮 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 冬瓜 玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋 コーン缶	みどりがゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 羊きんとん 魚と野菜のみそ汁 バナナ (主な材料) 米 さつまいろ りんご 白身魚 冬瓜 人参 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 羊きんとん 魚と野菜のみそ汁 バナナ (主な材料) 米 さつまいろ りんご 白身魚 冬瓜 人参 ほうれん草 バナナ
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 りんご	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) パンがゆ⇒ココロトースト チキンクリームスープ バナナ (主な材料) 食パン ジャム 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 スティックトースト チキンクリームスープ バナナ (主な材料) 食パン ジャム 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ
10	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 青のり 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃがゆ チキン野菜スープ りんごのくず煮 (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃがゆ チキン野菜スープ りんごのくず煮 (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶
13	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 コーン缶 りんご	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ 手づかみポテト りんご (主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 ネーブル
14	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜ペースト (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン缶	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) みどりがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 麩 りんご
15	お弁当の日 ※ウーケイの為、家庭保育協力願ひ			具だくさんおじや みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	具だくさんおじや みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ バナナ

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	ブ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)
16	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ なす スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみそ風味 野菜スープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみそ風味 野菜スープ スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 たくたくそうめん汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 きゅうり そうめん ツナ缶 冬瓜 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 やわらかそうめん汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 きゅうり そうめん ツナ缶 冬瓜 あおさ りんご
17	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
19	10倍がゆ(とろとろ) さつまいろペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 人参 チンゲン菜	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
20	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
21	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
22	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 (レバー) 白身魚	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
23	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
24	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 青菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 人参	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
26	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
27	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
28	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 りんご	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
30	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 青のり	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
31	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏肉	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)

※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(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの煮物 ネーブル 温サラダ みそ汁	ミルク ホットケーキ ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 とうがん ネーブル	17	へちまどんぶり スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	ミルク お茶	鶏ひき肉 精白米 強化米	人参 玉ねぎ へちま 小松菜 ニラ きゅうり コーン缶	
2	あわごはん(強化米入り) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー スイカ カリカリきゅうり すまし汁	ミルク くずもち ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉	精白米 強化米 あわ	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり たけのこ	19	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	ミルク 芋春巻き ミルク	豚薄切り肉 わかめ ハム ◇豆腐	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうがん ネーブル	
3	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	ミルク ふかし芋 ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ネーブル	20	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜炒め オクラ納豆 みそ汁 ネーブル	ミルク ちんびん ミルク	白身魚 かまぼこ ひきわり納豆 わかめ	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ オクラ へちま ネーブル	
5	ごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ネーブル マカロニサラダ みそ汁	ミルク オートミールスナック ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ パイン缶 りんご バナナ	21	スパゲティミートソース コーンサラダ ゴマじゃが すまし汁 バナナ	ミルク 小松菜おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 もずく 精こし豆腐 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー	
6	フーチバー juice 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー みそ汁 スイカ	ミルク かるかん ミルク	ツナ缶 鮭 豚肉 もずく 豆腐	精白米 強化米	よもぎ ほうれん草 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく えのきたけ	22	あわごはん(強化米入り) レパーフライ スイカ ゴーヤーチャンプルー くずきりの甘酢あえ そうめん汁	ミルク ウエハース アイスクリーム	豚薄切り肉 卵 豆腐 卵 わかめ ハム	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり スイカ	
7	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナのヨーグルト添え	ミルク みそおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ Pヨーグルト ツナ缶	沖縄そば じゃが芋	刻み昆布 山東菜 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 バナナ	23	あわごはん(強化米入り) さばのみそ焼き きんぴらごぼう メロン ブロッコリー すまし汁	ミルク ヨーグルト入りスコーン ミルク	さば 豚肉 わかめ Pヨーグルト	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ しめじ	
8	あわごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル	ミルク 芋クッキー ミルク	豚薄切り肉 ほうれん草 竹小町 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 強化米 あわ	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん 干しいたけ ネーブル	24	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	ミルク ぼたぼた焼き ミルク バナナ	豚薄切り肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐 あおさ	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル	
9	あわごはん(強化米入り) 魚の磯天ぷら ネーブル 人参シリシリ(卵抜き) もずくの酢物 みそ汁	ミルク レモンラスク ミルク	白身魚 卵 豚肉 もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 あわ じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ パイン	26	のりごはん(強化米入り) 肉じゃが 温サラダ みそ汁 ネーブル	ミルク ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚肉 油揚げ わかめ	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ ブロッコリー キャベツ	
10	タコライス ゴマじゃが コーンスープ ネーブル	ミルク タンナーファクルー ミルク バナナ	豚ひき肉 ウィンナー しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ	27	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め スイカ ブロッコリー みそ汁	ミルク カルピスゼリー せんべい	鶏もも肉 豚もも肉	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー えのきたけ	
13	夏野菜のキーマカレー 豆腐のケチャップ煮 きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ スイカ	ミルク みせんべい 固形ヨーグルト 旧蓋(ウンケー)	鶏ひき肉 ウィンナー しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす オクラ トマト きゅうり レタス	28	フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ	ミルク フランスパン (ジャム) ミルク	白身魚 わかめ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶	
14	ロールパン ローストチキン マカロニサラダ 豆乳シチュー ネーブル	ミルク いなり寿司 ミルク 旧蓋(ナカスビー)	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン マカロニ じゃが芋	玉ねぎ パイン缶 りんご レーズン きゅうり 人参 玉ねぎ	29	あわごはん(強化米入り) 魚の照り焼き ネーブル かぼちゃの煮物 みそ汁 切干大根のゴマ酢あえ	ミルク 冷しそうめん スティックチーズ	赤魚 鶏ささみ 油揚げ わかめ	かぼちゃ しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ネーブル	
15	おべんとうの日 亀の甲せんべい ミルク 旧蓋(ワークイ)	ミルク	※ワークイの為 家庭保育協力願!			30	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ 人参シリシリ 中華風スープ スイカ	ミルク パースデーケーキ ミルク	豆腐 竹小町 卵 ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 ワンタン皮	人参 ネギ しいたけ ブロッコリー もやし ニラ スイカ
16	ごはん(強化米入り) 西京焼き 厚揚げの中華煮 そうめん汁 スイカ	ミルク ロッククッキー ミルク	白身魚 豚肉 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン 干しいたけ スイカ	31	炊き込みごはん 温サラダ 豆腐のケチャップ煮 豚汁 ネーブル	ミルク 亀の甲せんべい ミルク バナナ	鶏もも肉 油あげ ウィンナー 豚肉	精白米 強化米	人参 ネギ ブロッコリー キャベツ コーン缶 大根 しいたけ



(作成者) 栄養士 野原正子

夏休みなど、外出の機会が増える時期ですが、外出の際には、紫外線対策と水分補給を忘れずに!!
紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



(引用) 食育ガイド ナツメ社

親子でクッキング

ピザトースト 色彩を楽しむ!

材料(4個分:食パン1枚分)
ミニトマト…4個
ピーマン…1個
ハム…1枚
食パン…1枚
ケチャップ…適量
ピザ用チーズ…適量

- 作り方
- ①ミニトマトとピーマンを水で洗う。
 - ②ヘタを取り、半分に切る。
 - ③ピーマンのヘタや種を取り、8等分に輪切りにする。
 - ④1枚の食パンを4等分に切る。
 - ⑤1枚の食パンを4等分に切る。
 - ⑥⑤の食パンにケチャップを塗る。
 - ⑦⑥の上にミニトマト、ハム、ピーマンをのせ、その上に、チーズをのせる。
 - ⑧オーブントースター(またはホットプレート)で⑦を5分程度焼く。

ポイント
園や自宅で栽培したミニトマトを使うと、収穫の喜びが実感できます。
火の通りをよくするために、ピーマンを小さく切ってもよいです。包丁を使わない場合は、大人があらかじめ切っておくようにします。特にミニトマトは小さくて丸いので、転がらないように気をつけましょう。

★へちまどんぶり(給食献立から)

- <材料>
- へちま 200g(中1本位)
 - 鶏ひき肉 100g
 - 人参 80g(1/2本)
 - 玉ねぎ 80g(1/2個)
 - 干しいたけ 1枚
 - にんにく 少々
 - しめじ 50g
 - ※ごはん



<作り方>

- ①しめじは食べやすい長さに切っておく。
- ②へちまは5mm~1cm厚さの半月切り、又はちよう切りにする。
- ③人参・玉ねぎは、せん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋を弱火で熱し、すぐににんにく、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ⑤少し炒めたあとに、しめじ・玉ねぎ・人参も炒める。へちま・ニラ、Aの調味料を入れる。材料が煮えたら、水溶きかたくり粉でとじる。(汁気はないが、材料がつながる程度でよい。)
- ⑥ごはんを盛り付け、⑤を上にかける。

※ごはんのかわりに中華麺でもよいですね。

※しいたけ、さやいんげん、ブロッコリーなどを使用することもあります。

★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。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。