



社会福祉法人マリヤ福祉会  
いちごえ保育園

令和 2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

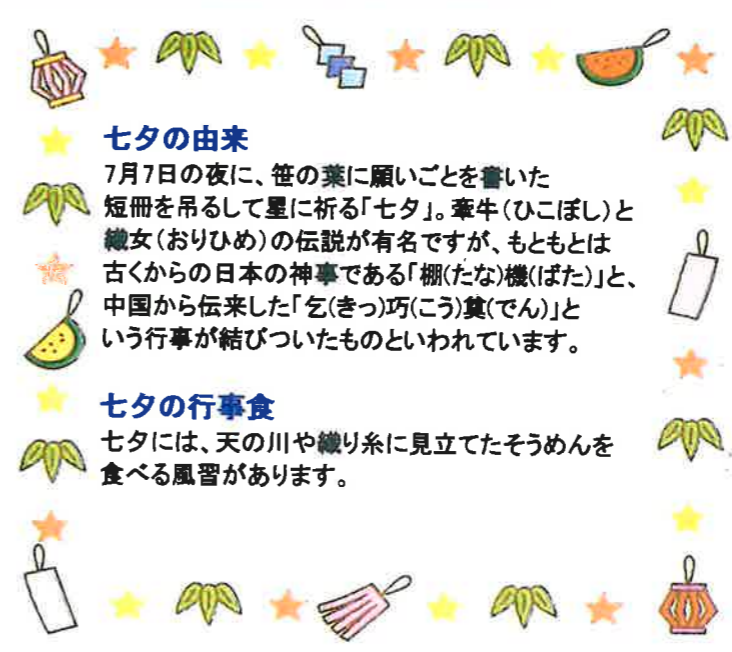
Table with 4 columns: Day (日曜), Dish Name (献立名), Ingredients (おもな材料), and Dish Name (献立名). Rows include items like ごはん(強化米入り), 肉みそ豆腐, マージンごはん, etc.



令和 2年 7月号

(作成者) 栄養士 野原正子

★『たなばた』を楽しみましょう!★



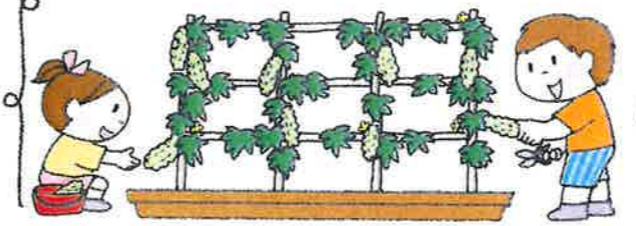
七夕の由来  
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(き)巧(こう)窠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



ゴーヤパワー! いただきます。 \(\^o^)/  
●ゴーヤの苦味が夏バテ予防になります。  
●ビタミンCはトマトの約5倍! 加熱しても壊れにくい!  
●心身のストレスや疲労回復に効果的です。

★ ゴーヤの揚げ煮

(給食の献立から紹介)

(材料) 大きじ=15cc 小じ=5cc

- にがうり 小1本
小麦粉 適
油
砂糖 大きじ 1
みりん 大きじ 1/2
しょうゆ 大きじ 2/3
水 大きじ 1
白ゴマ 好み
黒ゴマ 好み



- (作り方)
① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとりうすくスライスする。
② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、カラリと油で揚げる。
~ この状態でもおいしいのですが ... ~

- ③ (A)の調味料を火にかける。(砂糖がとければよい)
(煮つめないで下さい。)
②をさっと軽くからめる。
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。

★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。



# 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 2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
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	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	プレンヨーグルト状(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	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 手づかみ芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) パンがゆ→コロコロトースト チキンスープ りんご	全がゆ(べたべた) スティックトースト チキンスープ りんご
16	<b>おべんとう会</b>				
17	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ りんご 人参 わかめ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル
18	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル
20	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 なす わかめ 豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご
21	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ 鮎 パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ
22	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 絹ごし豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 コーン缶 パナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ
25	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 大根 あおさ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル
27	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
28	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ そうめん 人参 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
30	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 へちま わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ
31	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 ブロッコリー じゃが芋 白菜 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル

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
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	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	プレンヨーグルト状(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	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ
16	<b>おべんとう会</b>				
17	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ りんご 人参 わかめ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル
18	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル
20	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 なす わかめ 豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご
21	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ 鮎 パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ
22	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 絹ごし豆腐 人参 キャベツ じゃが芋 コーン缶 パナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ
25	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 大根 あおさ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル
27	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
28	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ そうめん 人参 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
30	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 へちま わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ
31	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 ブロッコリー じゃが芋 白菜 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル

※ 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。

