



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
g	g	g	g	g	g
●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.10 水 85.00 ●副【豚肉とトマトの和風煮】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 20.00 トマト 15.00 ズッキーニ 8.00 エリンギ 8.00 みつば 3.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【だし風和え物】 きゅうり 8.00 オクラ 6.00 なす 6.00 ながいも 6.00 めかぶわかめ 4.00 しそ葉 3.00 花かつお 0.40 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.70 ●副【豆腐の味噌汁】 絹ごし豆腐 20.00 こまつな 10.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【麻婆茄子】 なす 55.00 豚ひき肉 20.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 ゴーヤ 7.00 赤味噌 1.20 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.50 みつば 0.50 かたくり粉 1.50 油 1.00 ごま油 0.50 ●副【キャベツの和え物】 キャベツ 50.00 しめじ 8.00 ピーマン 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【春雨のスープ】 はるさめ 8.00 オクラ 6.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.80 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鶏肉の生姜味噌焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 しょうが 0.80 三温糖 0.40 味噌 1.50 本みりん 0.50 酒 0.30 ●副【南瓜のいとこ煮】 かぼちゃ 60.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 あずき(乾) 3.00 水 0.00 ●副【モロヘイヤのすまし】 モロヘイヤ 8.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.50 オクラ 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鱈のカレー南蛮漬け】 あじ 50.00 玉葱 8.00 にんじん 5.00 ピーマン 4.00 カレー粉 0.05 水 4.00 かたくり粉 1.50 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 0.60 酒 0.60 油 1.00 水 0.00 ●副【もやしと卵の炒め物】 ★たまご 8.00 もやし 30.00 なら 10.00 スープの素 0.40 食塩 0.04 油 2.00 ●副【冬瓜のスープ】 とうがん 25.00 レタス 7.00 とうもろこし缶詰(休-Ⅱ) 5.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00	●主【ちらし寿司】 五分つき米 65.00 ★たまご 12.00 にんじん 8.00 ささがきごぼう 8.00 れんこん 6.00 かんぴょう(乾) 5.00 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.80 酢 8.00 三温糖 5.00 食塩 0.20 水 75.00 ●副【高野豆腐の含め煮】 凍り豆腐 10.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 キャベツ 20.00 しめじ 8.00 三度豆 5.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【じゃが芋の南部焼き】 じゃがいも 40.00 ながいも 20.00 ごま 0.50 黒ごま 0.50 食塩 0.10 油 0.50 ●副【天の川のすまし】 ★そうめん(乾) 3.00 オクラ 6.00 みょうが 0.80 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【鶏肉とニラの丼】 五分つき米 65.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 なら 6.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.50 酒 0.50 水 75.00 ●副【もずくのスープ】 沖縄もずく(塩蔵、塩抜き) 15.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00
●PM【南瓜とツナの小判焼き】 かぼちゃ 45.00 じゃがいも 15.00 ツナ 8.00 食塩 0.02 ★薄力粉 3.00 油 1.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【チーズシュガートースト】 ★食パン(市販品) 40.00 ★ミックスチーズ 10.00 ★無塩バター 2.00 三温糖 0.30 グラニュー糖 1.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【ゆでとうもろこし】 とうもろこし 50.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【焼きそば】 ★中華めん(ゆで) 80.00 豚モモ(脂肪なし) 10.00 キャベツ 20.00 にんじん 7.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 2.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 ブルーベリー 15.00 ●PM【お菓子】	●PM【ぼっぼ焼き】 ★薄力粉 23.00 黒砂糖 7.00 三温糖 1.50 重曹 0.50 水 15.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
					
エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.0 g

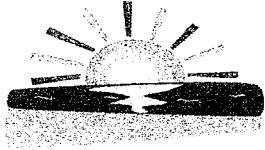


山形県の
郷土料理
「だし」
角切りに切った
野菜を混ぜ
合わせて食べ
ます。
とろみがあり
おいしいですよ!

(★印はアレルギー除去対象食品です)

8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)	
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	
●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【夏野菜カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) じゃがいも 玉葱 なす トマト にんじん ズッキーニ 万願寺とうがらし ★無塩バター カレー粉 ブイヨン スープの素 鶏がら ★薄力粉 ウスターソース とんかつソース はちみつ うすくちしょうゆ 酒 食塩 油 水	65.00 20.00 40.00 30.00 15.00 10.00 7.00 7.00 6.00 1.50 0.20 0.20 0.50 0.00 13.00 1.20 1.20 0.20 0.80 0.80 0.20 2.00 100.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【冷やし中華】 ★中華めん(生) 豚モモ(脂肪なし) ★たまご きゅうり もやし トマト ごま ねりごま 三温糖 うすくちしょうゆ ごま油 本みりん 酢 水	60.00 20.00 10.00 10.00 20.00 2.00 4.00 1.20 3.00 2.00 3.00 0.80 0.80 1.90 0.00
●副【ピーマンの千切り炒め】 豚モモ(脂肪なし) ピーマン もやし 玉葱 切干し大根 三温糖 うすくちしょうゆ 酒 かたくり粉 ごま油	20.00 15.00 20.00 10.00 2.00 0.20 1.50 0.40 1.00 1.00	●副【鯛の煮物】 鯛 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	50.00 1.50 1.50 0.80 0.80 0.80 0.00	●副【友禅和え】 かぼちゃ キャベツ にんじん わかめ なす 三温糖 うすくちしょうゆ 酢	50.00 30.00 8.00 1.00 0.10 0.80 1.50	●副【こねり】 なす ゴーヤ にんじん 三温糖 味噌 本みりん 酒 かたくちいわし(煮干し) 油 薄力粉 水	50.00 8.00 8.00 0.80 1.50 0.80 0.30 1.50 1.50 0.00	●副【冬瓜のそぼろ煮】 とうがんとん 鶏若鶏肉ひき肉 玉葱 にんじん モロヘイヤ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 かたくり粉 水	45.00 15.00 20.00 8.00 5.00 0.90 1.90 0.80 1.90 0.00	●副【厚揚げの煮物】 厚揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	40.00 0.60 2.00 0.50 0.50 0.00
●副【ズッキーニのチーズ焼き】 ズッキーニ なす ★ミックスチーズ トマトケチャップ オリーブ油	30.00 20.00 18.00 5.00 2.00	●副【ずいきの味噌汁】 ずいき 油揚げ 味噌 削り節 わかめ こんぶ 水	15.00 3.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【海藻サラダ】 キャベツ とうもろこし缶詰(休-) きゅうり わかめ くきわかめ(湯通塩蔵塩抜) 刻み昆布 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ 酢 油	45.00 5.00 5.00 0.15 0.15 0.15 0.20 0.07 0.80 1.50 0.80	●副【油揚げのすまし】 油揚げ もやし こまつな うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ 水	10.00 10.00 10.00 1.50 0.10 0.70 1.00 0.00 140.00	●副【レタスのバター味噌汁】 レタス ズッキーニ にんじん ベーコン 味噌 ★無塩バター 削り節 こんぶ 水	8.00 6.00 6.00 2.00 3.80 1.50 1.00 0.00 140.00	●副【納豆和え】 キャベツ こまつな 挽きわり納豆 もみのり 三温糖 うすくちしょうゆ	40.00 20.00 10.00 0.50 0.20 0.80
●副【ポテトマスープ】 じゃがいも トマト パセリ(乾) 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	20.00 15.00 0.04 0.00 1.50 0.50 140.00	●PM【ちりめんたまごおにぎり】 五分つき米 ちりめんじゃこ ★たまご うすくちしょうゆ 食塩 ごま油 あおのり 水	35.00 4.00 6.00 1.00 0.10 1.00 0.02 45.00	●PM【果物】 メロン(温室)	90.00	●PM【南瓜蒸しパン】 ★薄力粉 ★たまご 三温糖 ベーキングパウダー 油 ★牛乳 かぼちゃ	20.00 10.00 6.00 0.50 4.00 10.00 20.00	●PM【わらびもち】 わらびもち粉 三温糖 きな粉(大豆) 食塩 水	15.00 5.00 3.00 0.01 60.00	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00

大分県の郷土料理
とろみつけに炒め
中物です。
きゅうりしょうゆだよりを
参考にして下さい。



15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
<div data-bbox="107 379 315 448" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> 海の日 (休園) </div> <div data-bbox="85 708 349 858" style="text-align: center;">  </div>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【麻婆茄子】 なす 55.00 豚ひき肉 20.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 ゴーヤ 7.00 赤味噌 1.20 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.50 かたくり粉 1.50 油 1.00 ごま油 0.50</p> <p>●副【キャベツの和え物】 キャベツ 50.00 しめじ 8.00 ピーマン 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>●副【春雨のスープ】 はるさめ 8.00 オクラ 6.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.80 水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【鶏肉の生姜味噌焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 しょうが 0.80 三温糖 0.40 味噌 1.50 本みりん 0.50 酒 0.30</p> <p>●副【南瓜のいとこ煮】 かぼちゃ 60.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 あずき(乾) 3.00 水 0.00</p> <p>●副【モロヘイヤのすまし】 モロヘイヤ 8.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【鯨のカレー南蛮漬け】 あじ 50.00 玉葱 8.00 にんじん 5.00 ピーマン 4.00 カレー粉 0.05 酢 4.00 かたくり粉 1.50 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 0.60 酒 0.60 油 1.00 水 0.00</p> <p>●副【もやしと卵の炒め物】 ★たまご 8.00 もやし 30.00 にら 10.00 スープの素 0.40 食塩 0.04 油 2.00</p> <p>●副【冬瓜のスープ】 とうがん 25.00 レタス 7.00 とうもろこし缶詰(体-別) 5.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00</p>	<p>●主【トマトの炊き込みごはん】 五分つき米 65.00 トマト 15.00 塩昆布 0.30 花かつお 0.30 食塩 0.03 水 60.00</p> <p>●副【高野豆腐の含め煮】 凍り豆腐 10.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 キャベツ 20.00 しめじ 8.00 三度豆 5.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>●副【じゃが芋の南部焼き】 じゃがいも 40.00 ながいも 20.00 ごま 0.50 黒ごま 0.50 食塩 0.10 油 0.50</p> <p>●副【そうめんのすまし】 ★そうめん(乾) 3.00 オクラ 6.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【鶏肉とニラの丼】 五分つき米 65.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 にら 6.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.50 酒 0.50 水 75.00</p> <p>●副【もずくのスープ】 沖縄もずく(塩蔵、塩抜き) 15.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00</p>
<p>●PM【チーズシュガートースト】 ★食パン(市販品) 40.00 ★ミックステーズ 10.00 ★無塩バター 2.00 三温糖 0.30 グラニュー糖 1.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> <div data-bbox="481 1283 685 1426" style="text-align: center;">  </div>	<p>●PM【フルーツ白玉】 白玉粉 15.00 上新粉 5.00 三温糖 5.00 さつまいも 15.00 すいか 30.00 水 15.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【焼きそば】 ★中華めん(ゆで) 80.00 豚モモ(脂肪なし) 10.00 キャベツ 20.00 にんじん 7.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 2.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 ブルーベリー 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p>	<p>●PM【ぼろぼ焼き】 ★薄力粉 23.00 黒砂糖 7.00 三温糖 1.50 重曹 0.50 水 15.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> <div data-bbox="1899 1267 2114 1394" style="text-align: center;">  </div>	
エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.0 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【夏野菜カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) じゃがいも 玉葱 なす トマト にんじん ズッキーニ 万願寺とうがらし ★無塩バター カレー粉 パイオン スープの素 鶏がら ★薄力粉	65.00 20.00 40.00 30.00 15.00 10.00 7.00 7.00 6.00 1.50 0.20 0.20 0.50 0.00 13.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【冷やし中華】 ★中華めん(生) 豚モモ(脂肪なし) ★たまご きゅうり もやし トマト ごま ねりごま 三温糖 うすくちしょうゆ ごま油 本みりん 酢 水	60.00 20.00 10.00 10.00 20.00 2.00 4.00 1.20 3.00 2.00 3.00 2.00 0.00
●副【ピーマンの千切り炒め】 豚モモ(脂肪なし) ピーマン もやし 玉葱 切干し大根 三温糖 うすくちしょうゆ 酒 かたくり粉 ごま油	20.00 15.00 20.00 10.00 2.00 0.20 1.50 0.40 1.00 1.00	●副【鯛の煮物】 鯛 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	50.00 1.50 1.50 0.80 0.80 0.80 0.00	●副【友禅和え】 かぼちゃ キャベツ にんじん わかめ なす 酒 うすくちしょうゆ 酢	50.00 30.00 8.00 1.00 0.10 0.80 1.50	●副【かじきのケチャップ炒め】 かじき 玉葱 ながいも パプリカ 三温糖 トマトケチャップ スープの素 油	40.00 20.00 20.00 7.00 0.50 5.00 0.30 2.00	●副【冬瓜のそぼろ煮】 とうがん 鶏若鶏肉ひき肉 玉葱 にんじん モロヘイヤ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 かたくり粉 水	45.00 15.00 20.00 8.00 5.00 0.90 1.90 0.80 1.90 0.00	●副【厚揚げの煮物】 厚揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	40.00 0.60 2.00 0.50 0.50 0.00
●副【ズッキーニのチーズ焼き】 ズッキーニ なす ★ミックスチーズ トマトケチャップ オリーブ油	30.00 20.00 18.00 5.00 2.00	●副【ずいきの味噌汁】 ずいき 油揚げ 味噌 削り節 わかめ こんぶ 水	15.00 3.00 3.80 1.00 0.00 0.00 140.00	●副【海藻サラダ】 キャベツ とうもろこし缶詰(体-) きゅうり わかめ くきわかめ(湯通塩蔵塩抜) 刻み昆布 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ 酢 油	45.00 5.00 5.00 0.15 0.15 0.15 0.20 0.07 0.80 1.50 0.80	●副【こねり】 なす ゴーヤ にんじん 三温糖 味噌 本みりん 酒 かたくちいわし(煮干し) 油 薄力粉 水	50.00 8.00 8.00 0.80 1.50 0.80 0.30 1.50 1.50 0.00	●副【納豆和え】 キャベツ こまつな 挽きわり納豆 もみのり 三温糖 うすくちしょうゆ	40.00 20.00 10.00 0.50 0.20 0.80	●副【レタスのバター味噌汁】 レタス ズッキーニ にんじん ベーコン 味噌 ★無塩バター 削り節 こんぶ 水	8.00 6.00 6.00 2.00 3.80 1.50 1.00 0.00 140.00
●副【ポテトマスープ】 じゃがいも トマト パセリ(乾) 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	20.00 15.00 0.04 0.00 1.50 0.50 140.00	●PM【ロシアクッキー】 ★薄力粉 ★無塩バター 三温糖 ブルーベリー(ジャム)	28.00 8.00 3.00 8.00	●PM【ちりめんたまごおにぎり】 五分つき米 ちりめんじゃこ ★たまご うすくちしょうゆ 食塩 ごま油 あおのり 水	35.00 4.00 6.00 1.00 0.10 1.00 0.02 45.00	●PM【南瓜蒸しパン】 ★薄力粉 ★たまご 三温糖 ベーキングパウダー 油 ★牛乳 かぼちゃ	20.00 10.00 6.00 0.50 4.00 10.00 20.00	●PM【わらびもち】 わらびもち粉 三温糖 きな粉(大豆) 食塩 水	15.00 5.00 3.00 0.01 60.00	●PM【お菓子】 ★PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ★PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【みたらし団子】 白玉粉 上新粉 さつまいも 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かたくり粉 水	27.00 4.50 15.00 2.30 0.60 0.60 1.00 35.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00		
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ★PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【みたらし団子】 白玉粉 上新粉 さつまいも 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かたくり粉 水	27.00 4.50 15.00 2.30 0.60 0.60 1.00 35.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00



26日はセレクトおやつです。
幼児は上記のどちらか
好きな方を選びます。



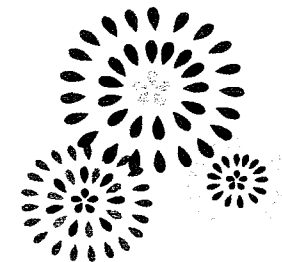
7月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 1 29	火 2 16 30	水 3 17 31	木 4 18	金 5 19	土 6 20
初期食 5～6ヶ月頃	小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトの味噌汁	キャベツの煮物 人参の煮物 オクラのスープ	玉葱の煮物 南瓜の煮物 モロヘイヤのすまし	人参の煮物 冬瓜の煮物 レタスのスープ	じゃが芋の煮物 三度豆の煮物 キャベツのすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 ねぎのすまし
中期食 7～8ヶ月頃	豆腐の煮付け 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトの味噌汁	鯛の煮付け キャベツの煮物 人参の煮物 オクラのスープ	ささみの煮物 玉葱の煮物 南瓜の煮物 モロヘイヤのすまし	鯛の煮付け 人参の煮物 冬瓜の煮物 レタスのスープ	高野豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 三度豆の煮物 キャベツのすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 ねぎのすまし
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 小松菜 茄子 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 トマトの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 オクラのスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 人参 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 モロヘイヤのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 玉葱 三温糖 醤油 冬瓜の煮物 レタスのスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 じゃが芋 オクラ 三温糖 醤油 三度豆の煮物 キャベツのすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 ねぎのすまし
おやつ	南瓜の煮物	手作りパン	蒸しじゃが	キャベツの煮物	くずもち	ういろう

	月 8 22	火 9 23	水 10 24	木 11 25	金 12 26	土 13 27
初期食 5～6ヶ月頃	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	キャベツの煮物 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	小松菜の煮物 人参の煮物 玉葱のすまし	玉葱の煮物 人参の煮物 レタスの味噌汁	野菜おじや 五分つき 胡瓜 トマト もやしのすまし
中期食 7～8ヶ月頃	ささみの煮物 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	鯛の煮付け キャベツの煮物 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 人参の煮物 玉葱のすまし	豆腐の煮付け 玉葱の煮物 人参の煮物 レタスの味噌汁	煮込みうどん うどん 胡瓜 トマト もやしのすまし
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 茄子 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 トマトのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 人参 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 わかめの味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ ズッキーニ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 パプリカ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 小松菜 三温糖 醤油 人参のスティック煮 レタスの味噌汁	煮込みうどん うどん 胡瓜 トマト 醤油 もやしのすまし
おやつ	ソフトクッキー	おじや	煮りんご	蒸しパン	わらびもち	お菓子

※初期食の汁物は野菜(わかめ)を煮た汁のみになります。
 ※5～8ヶ月頃=つぶし粥～全粥、9～11ヶ月頃=全粥～軟飯に移行していきます。





7月 きゅうしよくだより

2024.7.1

梅雨から夏にかけて気候の変化を大きく感じる季節です。今年も厳しい暑さが予想されるので水分補給をしっかりと行い、ミネラル・カリウムたっぷりの旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!

豊かな食経験とは?

舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。子どもの頃に発達し、その数が多いほど味覚を強く感じるのですが、ある時期を過ぎると減少し、30代~40代頃には子どもの頃の1/3ほどに減ってしまいます。子どもの頃には苦手だったクセの強い食べ物を大人になって好んで食べるようになるのもこのことに関わっているのです!!

「甘味・塩味・旨味」は本能的に好む味とされ、母乳にもこの3つの成分が含まれています。

「苦味・酸味」は毒物や腐敗物が含まれているサインとして本能的に嫌う傾向があります。

夏野菜に含まれるトマトの酸味や、ゴーヤ・ピーマンに含まれる苦味は経験によって好んでいく味と言えるでしょう。食事を通してたくさんの食経験を積みかさね「食べるのが楽しい!そしておいしい!」と感えられるようこれからも子ども達と「食」に対しての様々な体験をしていきたいと思ひます。

今月の給食 こねりとは?

夏野菜である茄子やにがうり(ゴーヤ)を油で炒めて、だし汁で溶いた味噌で味付けをし、水で溶いた小麦粉を入れてとろみをつける料理です。

野菜から出る水分を小麦粉が閉じ込めるので栄養もしっかり摂れ、暑い夏でも口当たりよく、甘めの味噌の味で食べやすいですよ!
(にがうり(ゴーヤ)は苦手な子どもが多いので、種とわたを取り除いてスライスしてから塩もみをし、一度茹でておきます。

1. 茄子は輪切りか半月ほどに切り、水につけてあく抜きをします。人参は短冊切りにします。
2. フライパンに油を熱して1とにがうり(ゴーヤ)といりこを炒めます。
3. 2がしんなりし、柔らかくなったら酒・みりん・砂糖・味噌をフライパンに入れ、味がなじんだら、水で溶いた小麦粉を加えて混ぜながら粉に火を通します。
4. 味を整えて完成です。

<材料>

- ・茄子: 3本
- ・にがうり(ゴーヤ): 1本
- ・人参: 1/3本
- ・いりこ: 少々
- ・砂糖: 大さじ2
- ・みりん・酒: 少々
- ・味噌: 大さじ2
- ・油: 適量
- ・小麦粉 30g
- ・水 50ccほど

子どもの姿

6月、梅雨入り前に梅干しと梅ジュースのシロップ作りを行いました。(ぜひ、ブログのじはんだよりをご覧ください)

塩と氷砂糖の浸透圧でどんどん梅の中の水分が出てくるのですが、子ども達はクッキングの後からどれくらい水が出ているか細かくチェックしています。

その都度「きょうはこんなになったよ!」と教えてくれたり、「ちょっとみにきて〜!!」と私の手を引いてお部屋まで連れて行ってくれたりしています。

みんな楽しみなようで、いつ食べられるようになるのかソワソワしている様子がとてもかわいいです。

