

令和 5年 7月
まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1	土		和風スープパゲッティ もやしと胡瓜の生姜和え・オレンジ	牛乳・りんご ビスケット	牛乳 ビスケット
3 31	月	ごはん	番茶・トマトカレー・小松菜しらす和え りんご	牛乳・オレンジ ジャムスコーン	牛乳 ジャムスコーン
4 18	火	ごはん	味噌汁(さつま芋・切干大根)・鶏肉のごま焼き 人参含め煮・オレンジ	ヨーグルト・りんご 鉄強化クラッカー かえり煮干し	ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し
5 19	水	ごはん	味噌汁(チンゲン菜・人参)・ほっけの竜田揚げ 切干大根のナムル・りんご	牛乳・オレンジ きなこクッキー	牛乳 きなこクッキー
6 20	木	ごはん	味噌汁(水菜・麩)・ビビンバ・大根のり和え オレンジ	牛乳・りんご つぶつぶコーンパン	牛乳 つぶつぶコーンパン
7 21	金	ごはん	豚汁・鶏肉のさっぱり煮・コーンソテー りんご	ヨーグルト・オレンジ ビスケット	ヨーグルト ビスケット
8 22	土		五目うどん・南瓜のグラッセ風・オレンジ	牛乳・りんご せんべい	牛乳 せんべい
10 24	月	ごはん	スープ(小松菜・えのき)・豆腐のツナ揚げ キャベツと人参のサラダ・メロン	牛乳・りんご スイートパンプキン	牛乳 スイートパンプキン
11	火	お楽しみ会	番茶・冷やし中華・スイカ ブロッコリーのカレーマヨネーズ和え	牛乳・オレンジ 豆パン・昆布	牛乳 豆パン・昆布
25	火	ごはん	味噌汁(生揚げ・チンゲン菜)・スイカ かれのい磯部焼き・白菜のコーン和え	牛乳・オレンジ 豆パン・昆布	牛乳 豆パン・昆布
12 26	水	ふりかけ ごはん	味噌汁(人参・切干大根)・オレンジ 豚肉のごま焼き・小松菜納豆和え	牛乳・りんご きのこスパゲッティ	牛乳 きのこスパゲッティ
13	木	バターロール	番茶・鶏肉照り焼き 人参甘煮・ブロッコリー生姜和え・りんご	牛乳・オレンジ 焼きおにぎり	牛乳 焼きおにぎり
27	木	バターロール	ほうれん草ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き キャベツしめじ和え・スイカ	牛乳・オレンジ 焼きおにぎり	牛乳 焼きおにぎり
14 28	金	ごはん	豆乳味噌汁(芋・人参)・さば照り焼き 春雨サラダ・オレンジ	鉄強化チーズ フルーツポンチ	鉄強化チーズ フルーツポンチ
15 29	土		北海味噌ラーメン・ブロッコリー中華和え オレンジ	牛乳・りんご せんべい	牛乳 せんべい

※ 11日…お楽しみ会 13日…園外保育(3～5歳児)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和 5年 7月分 離乳食予定実施献立表

まこまないみどりまち保育園

日	曜日	5~6か月頃 (離乳初期)	7~8か月頃 (離乳中期)	9~11か月頃 (離乳後期)午前	9~11か月頃 (離乳後期)午後
1	土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭玉ねぎ煮 人参スティック煮	和風スープスパゲッティ もやしと胡瓜の生姜和え 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物
3 31	月	つぶし粥 スープ トマト煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉トマト煮 人参スティック煮	軟飯・果物 トマトシチュー 小松菜しらす和え	軟飯 すまし汁(人参) 豚肉小松菜煮 果物
4 18	火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつまい煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮 さつまいスティック煮	軟飯・果物 味噌汁(さつまい芋・切干大根) 鶏肉ごま焼き 人参含め煮	軟飯 すまし汁(人参) 鶏肉さつまい煮 果物
5 19	水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ ほっけ小松菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(チンゲン菜・人参) ほっけの竜田揚げ(湯通し) 切干大根ナムル	軟飯 スープ(小松菜) ほっけチンゲン菜人参煮 果物
6 20	木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 大根スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(水菜・麩) ビビンバ 大根のり和え	軟飯 すまし汁(人参) 豆腐ほうれん草大根煮 果物
7 21	金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 豚汁 鶏肉のさっぱり煮 コーンソテー	軟飯 スープ(コーン) 豆腐人参玉ねぎ煮 果物
8 22	土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮 南瓜スティック煮	軟飯・果物 五目うどん 南瓜のグラッセ風	バターロール 番茶 チーズ 果物
10 24	月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉ねぎ煮 人参スティック煮	軟飯・果物 スープ(小松菜・えのき) 豆腐のツナ揚げ(湯通し) キャベツと人参のサラダ	軟飯 スープ(キャベツ) ツナ玉ねぎ人参炒め 果物
11	火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 大根スティック煮	冷やしうどん・果物 番茶 ブロッコリーのマヨ和え	軟飯 すまし汁(大根) 豚挽肉人参煮 果物
25	火	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ かれい白菜煮 果物	軟飯・果物 味噌汁(生揚げ・チンゲン菜) かれいの磯部焼き 白菜コーン和え	食パン スープ(白菜) 生揚げチンゲン菜コーン煮 果物
12 26	水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 人参スティック煮	軟飯・果物 味噌汁(人参・切干大根) 豚肉のごま焼き 小松菜納豆和え	きのこスパゲッティ スープ(小松菜) 果物
13	木	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ブロッコリー煮 人参スティック煮	軟飯・果物 番茶 鶏肉の照り焼き 人参甘煮・ブロッコリー生姜和え	軟飯 すまし汁(ブロッコリー) 鶏肉人参煮 果物
27	木	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし じゃが芋煮つぶし	パン粥・スティックパン スープ 豚挽肉ほうれん草煮 じゃが芋スティック煮	バターロール・果物 ほうれん草ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツしめじ和え	軟飯 すまし汁(じゃが芋) 豚肉キャベツ玉ねぎ煮 果物
14 28	金	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鮭人参煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・果物 豆乳味噌汁(芋・人参) さば照り焼き 春雨サラダ	軟飯 スープ(コーン) 鮭じゃが芋人参煮 果物
15 29	土	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 ブロッコリースティック煮	北海味噌うどん ブロッコリー中華和え 果物	バターロール 番茶 チーズ 果物

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。



7月 食育だより



気温が徐々に高くなり、暑さが本格的になる頃ですね。この時期は高温多湿で体力を消耗しやすくまた胃腸の働きが低下しやすくなります。冷たいものは控えめにして、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。水分補給も忘れずに、こまめに摂るようにしましょう。

子どもの水分補給のポイント

- ・汗をかく前後に飲む
- ・1度にたくさん飲まない
- ・水分補給は水かお茶で行う

※硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。食べ物にも水分が含まれていますが、食事以外からの水分補給も必要です。

糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、食欲不振につながるとともに、体がビタミン B1 不足になり、疲労感を招きやすくなります。飲みすぎには注意しましょう。



夏の食生活について

暑い日が続くと食欲が低下し、食生活が不規則になりがちです。

主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）・副菜（野菜、海藻など）を揃えた規則正しい食生活を送ることで、夏バテを防止できます。

また、トマト・胡瓜・ピーマンなどの夏野菜は、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、疲労回復に効果があります。

具がたくさん入ったスープや味噌汁などの汁物は汗で失われた水分の他に塩分・ビタミンが同時に補給できる優れたものです。旬の野菜を食卓に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

とまと



- ・高い抗酸化作用があるリコピンを含んでいる。
- ・余分な熱を取る

きゅうり



- ・老廃物の排出する、むくみ、デトックス効果がある

とうきび



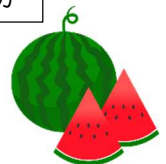
- ・腸内環境を整える。
- ・夏バテ時の疲労回復効果がある。

なす



- ・余分な熱を取る。
- ・抗酸化作用があり、血液をサラサラにしてくれる。

すいか



- ・利尿作用があり、むくみが改善する。
- ・水分豊富で夏バテ時の疲労回復効果がある。