

令和 6年 7月

認定こども園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 29	月	ごはん	とうにゅうみそしる(たまねぎ・えのき)・りんご とりにくのそーすやき・だいこんいために	1日 りんごにゅう・おれんじ しはんおかし 29日 りんごにゅう・おれんじ つぶつぶこーんぼん	1日 りんごにゅう しはんおかし 29日 りんごにゅう つぶつぶこーんぼん
2 16	火	ふりかけ ごはん	みそしる(まなあげ・こまつな)・ぶたにくのごまやき だいこんときゅうりのさらだ・おれんじ	りんごにゅう・りんご ほっとけーき	りんごにゅう ほっとけーき
3	水	ばたーろーる	ほうれんそうばたーじゅ とりにくのまーまれーどやき きやべつとにんじんのさらだ・おれんじ	てつきようかちーず ふるーつぼんち	てつきようかちーず ふるーつぼんち
17	水	おたのしみ かい	ばんちゃ・じゃーじゃーめん・とまと・すいか ぶろっこりーかれーまよあえ	りんごにゅう・おれんじ しはんおかし	りんごにゅう しはんおかし
4 18	木	ごはん	ばんちゃ・とまとかれー・こまつなえのきあえ りんご	りんごにゅう・おれんじ おれんじみるくけーき	りんごにゅう おれんじみるくけーき
5 19	金	ごはん	みそしる(たまご・にら)・とうふのつなあげ ぶろっこりーのなむる・めろん	りんごにゅう・りんご ちーずとーすと	りんごにゅう ちーずとーすと
6 20	土		みそうどん・じゃがいものふくめに・おれんじ	りんごにゅう・みかん しはんおかし	りんごにゅう しはんおかし
8 22	月	ごはん	みそしる(とうふ・きりぼしだいこん)・りんご とりにくのさっぱりー・はくさいとにんじんのつなあえ	りんごにゅう・おれんじ みるくぼん	りんごにゅう みるくぼん
9 23	火	ごはん	みそしる(さつまいも・たまねぎ) とりにくのしょうがやき ほうれんそうなっとうあえ・めろん	りんごにゅう・りんご きなこまかろに	りんごにゅう きなこまかろに
10 24	水	ごはん	みそしる(こまつな・にんじん)・さばのたつたやき はるさめさらだ・おれんじ	よーぐると・りんご てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
11 25	木	ごはん	みそしる(みずな・ふ)・びびんば だいこんのおかかあえ・すいか	りんごにゅう・おれんじ まめぼん	りんごにゅう まめぼん
12 26	金	ごはん	みそしる(かぼちゃ)・たらのこうみやき ひじきのごもくに・りんご	りんごにゅう・おれんじ じゃむすこーん	りんごにゅう じゃむすこーん
13 27	土		ばんちゃ・みーとそーすすばげてい こまつなこーんあえ・おれんじ	りんごにゅう・みかん しはんおかし	りんごにゅう しはんおかし
30	火	ごはん	みそしる(さつまいも・ながねぎ)・おやこに ぶろっこりーおかかあえ・すいか	よーぐると・りんご しはんおかし	よーぐると しはんおかし
31	水	ごはん	みそしる(とうふ・ちんげんさい) とりにくのちーずやき にんじんぐらっせふう・りんご	りんごにゅう・おれんじ きのこすばげてい	りんごにゅう きのこすばげてい

※ 17日…お楽しみ会(主食いりません)

※ 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6年7月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまなみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期 (生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期 (生後9~11か月頃) (午後)
1	29 月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮※ 大根スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(玉葱・えのき) 鶏肉のソテー★ 大根スティック煮 果物	軟飯 スープ(大根) 鶏肉人参玉葱煮 果物
2	16 火	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 果物	軟飯 味噌汁(小松菜)(生揚げ抜き) 豚肉のごま焼き 大根と胡瓜のサラダ 果物	軟飯 スープ(大根) 豚肉小松菜煮 果物
3	水	パン粥※ スープ キャベツ煮つぶし じゃが芋煮つぶし	パン粥※ スープ 豚挽肉キャベツ煮※ じゃが芋スティック煮	バターロール ほうれん草ポターージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物	雑炊(豚肉・玉葱・人参) じゃが芋炒め煮 果物
	17 水	つぶし粥 スープ トマト煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉トマト煮※ ブロッコリー煮	番茶 ジャージャーうどん ブロッコリーマヨ和え(カレー粉抜) トマト 果物	軟飯 すまし汁(ブロッコリー) 豚挽肉トマト煮 果物
4	18 木	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 トマトシチュー★ 小松菜えのき和え 果物	軟飯 スープ(コーン) 豚肉玉葱小松菜煮 果物
5	19 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(卵・こ) 豆腐のツナ揚げ湯通し ブロッコリーのナムル 果物	食パン スープ(ブロッコリー) 玉葱ツナ煮 果物
6	20 土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草煮※ 人参スティック煮	味噌うどん(油揚げ抜き) じゃが芋の含め煮 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
8	22 月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐白菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・切干大根) 鶏肉のさっぱり煮 白菜と人参の和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉人参煮 果物
9	23 火	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 納豆玉葱煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(ツツ芋・玉葱) 豚肉の生姜焼き ほうれん草納豆和え 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) 豚肉玉葱さつま芋煮 果物
10	24 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 挽肉小松菜煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・人参) さばの竜田焼き 春雨サラダ 果物	軟飯 スープ(コーン) さばちやし小松菜煮 果物
11	25 木	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉大根煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(水菜・麩) ピピンバ 大根のおかか和え 果物	トースト※ スープ(ほうれん草) 豆腐大根人参炒め煮 果物
12	26 金	つぶし粥 スープ たら煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ たら人参煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜) たらの香味焼き ひじきの五目煮 果物	軟飯 スープ(人参) たら南瓜煮 果物
13	27 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソースパゲティ 小松菜コーン和え 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
	30 火	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ブロッコリー煮※ さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(ツツ芋・長葱) 親子煮 ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) 鶏肉ブロッコリー人参煮 果物
	31 水	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・チンゲン菜) 鶏肉のチーズ焼き 人参グラッセ風 果物	きのこスパゲティ スープ(チンゲン菜) 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



7月 食育だより



気温が徐々に高くなり、暑さが本格的になっていく頃ですね。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、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。

夏バテ対策

●食事について

主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこなど）を組み合わせることで必要な栄養をとりやすくなります。

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温かい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、身体の冷やしすぎを防ぎます。

なお、脂っこい料理の食べ過ぎは胃腸に負担がかかるので気を付けましょう。

=ネバネバ食材=

オクラやモロヘイヤ、めかぶ、もずく、やまいも、なめこなどの粘り気のある野菜は、昔から滋養強壮効果が期待でき、夏バテ防止に良いとされています。粘り気のもとには食物繊維のペクチン。便通を促し、腸内環境を整えてくれたり、つるんとした口当たりが食欲増進を助けてくれたりと、暑い日々の救世主のような存在です。簡単な調理方法で食べられるものが多いので、積極的に取り入れてみましょう。



●水分補給について

室内で過ごしていると喉の渇きに気が付かないことがあります。屋外で過ごすときはもちろん室内でも意識して、こまめに水分補給をするようにしましょう。

水分補給に清涼飲料水ばかり飲んでいると、糖分のとりすぎになる可能性があります。

たくさんの水分補給が必要な夏は、水かノンカフェインのお茶（麦茶など）を選ぶようにしましょう。

※運動や睡眠、エアコンの設定温度を工夫することなども夏バテ対策になります。



食中毒警報の発令時期

札幌市では、最高気温が28℃以上となることが予想される場合に、食中毒警報を発令しています。

食中毒の原因となる微生物などが、食品中で大量に増えることにより食中毒が起きます。

食品の常温放置を避け、冷蔵庫など適切な場所で保管すること、中心部まで十分に加熱すること、生鮮食品はできるだけ早く調理し、早めに食べることなどに注意しましょう。