

# 献立表

2021年07月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	きびご飯、さけのパン粉焼き 鶏肉とセロリソテー、きのこのスープ 果物(バナナ)	ホットケーキ 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、パン粉 油	さけ(鮭)、粉チーズ とり肉(若鶏もも・皮なし)	ニンニク たまねぎ、セロリ、にんじん えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、きやえんとう バナナ
2	金	麦ご飯、大豆のトマト煮、花野菜サラダ 野菜スープ、果物(グレープフルーツ)	しらすトースト 牛乳	米(精白米)、押麦 フレンチドレッシング(分離型)	とり肉(若鶏もも・皮なし)、だいず(ゆで)	にんじん、ホールトマト(缶)、たまねぎ、むき枝豆 ブロッコリー、にんじん、カリフラワー たまねぎ、にんじん、セロリ グレープフルーツ
3	土	ピピンパ丼、なすのみそ汁、果物(りんご)	シークワサーゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	しらす干し、粉チーズ 牛乳	あおのり
5	月	とうもろこし飯、レバニラ炒め、ポテトサラダ 大根のみそ汁、果物(バナナ)	夏野菜チップス 牛乳	米(七分つき米)、油 砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	とりレバー ゆで卵、赤ハム 米みそ(甘みそ)	コーン(缶) もやし、にんじん、にら、しょうが えだまめ だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、とろろこんぶ バナナ
6	火	きびご飯、あじの甘酢焼き風、クープイリチー みそ汁(じゃがいも)、果物(グレープフルーツ)	豆腐たこ焼き 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 揚げ油、片栗粉、砂糖 油、砂糖 じゃがいも	あじ ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんぶ 長ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
7	水	七夕そうめん、星コロッケ、豆腐ちゃんぶるー 七夕ゼリー	焼きもち おにぎり	干しとうめん プチ星のコロッケ、揚げ油 油、砂糖	赤ハム とうふ(木綿豆腐)、しらす干し、削り節 牛乳	きゅうり キャベツ、にんじん、にら かんてん(粉)
8	木	麦ご飯、西京焼き、ひじき炒め、なめこ汁 果物(りんご)	タンナファクルー 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 こんにゃく、油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいず(ゆで) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら こまつな、なめこ、万能ねぎ りんご
9	金	お弁当会 	アメリカンドッグ 牛乳	米(精白米)、油		コーン(缶)
10	土	そばろ丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(バナナ)	お芋かりんとう	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	ウインナー、牛乳、卵 牛乳	
12	月	青菜ご飯、白身魚のコーンフライ カレーおからいりちー、もずくのみそ汁 果物(りんご)	フルーツポンチ 牛乳	米(精白米) コーンフレーク、小麦粉、油 砂糖、油	ホキ おから、ぶた肉(ひき肉) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	からしな にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき もずく(塩めき)、万能ねぎ りんご
13	火	ハヤシライス、温野菜サラダ 果物(パイン)	豆腐ドーナツ 牛乳	米(精白米)、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) パイナップル
14	水	きびご飯、夏野菜マーボー、もずく酢 中華スープ、果物(オレンジ)	ぜんざい 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、黒砂糖	とうふ(絹ごし豆腐) 牛乳	なす、トマト、ピーマン、ニンニク、しょうが もずく(塩めき)、きゅうり、レモン(果汁) えのきたけ、にんじん、干しいたけ オレンジ
15	木	玄米ご飯、鮭のピカタ、きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁、果物(バナナ)	大豆の甘唐揚げ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 小麦粉、油 こんにゃく、ごま油、砂糖	さけ(鮭)、卵 ぶた肉(ばら) 減塩みそ	トマト ごぼう、にんじん、えだまめ ほうれん草、たまねぎ バナナ
16	金	ナポリタン、白菜とハムのサラダ パパイア卵スープ、果物(りんご)	みそおにぎり	スバゲティ、油 フレンチドレッシング(分離型)	ウインナー 赤ハム 卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト(缶) はくさい、赤ピーマン、コーン(缶) パパイア(未熟果) りんご
17	土	豚丼、わかめのみそ汁、果物(バナナ)	バナナ せんべい	米(精白米)、砂糖	しらす干し、赤みそ	万能ねぎ
				米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、きざみり、しょうが 万能ねぎ、カットわかめ バナナ
						バナナ



# オレンジ保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。


日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19	月	麦ご飯、牛肉ピーマン炒め、蒸しシュウマイ コーンスープ(中華風)、果物(パイン)	キャロットゼリー せんべい	米(精白米)、押麦 片栗粉、砂糖 片栗粉	牛肉(もも) ぶた肉(ひき肉) 卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) たまねぎ、しょうが コーン(缶)、にんじん パイナップル
20	火	きびご飯、魚のムニエル ゴーヤーチャンプルー、夏豚汁 果物(バナナ)	豆腐ナゲット 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) マーガリン、小麦粉 油	ホキ 卵、ぶた肉(ばら) 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん とうがん、かぼちゃ、トマト、万能ねぎ バナナ
21	水	焼き肉三色丼、モウイの和え物、麩のすまし汁 果物(オレンジ)	かぼちゃもち 牛乳	米(精白米)、砂糖、油、ごま油 砂糖 麩(焼ふ)	とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐) 牛乳	たまねぎ、こまつな、もやし、きざみり しろろり、きゅうり、にんじん ほうれん草、えのきたけ、長ねぎ オレンジ
24	土	牛肉みそ丼、みそ汁(キャベツ) 果物(オレンジ)	フライドポテト	米(精白米)、油、砂糖	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン キャベツ、にんじん オレンジ
26	月	肉わかめうどん、かき揚げ、枝豆の白和え 果物(バナナ)	じゃこおにぎり	ゆでうどん さつまいも、小麦粉、揚げ油	豚肩ロース、◎なんと 卵 とうふ(木綿豆腐)、白すりごま バナナ	万能ねぎ、カットわかめ しろろり、きゅうり、にんじん にんじん、コーン(缶)、むき枝豆 バナナ
27	火	玄米ご飯、さわらの菘田揚げ、人参しりしり わかめのみそ汁、果物(りんご)	きなこクリームパン 牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) 揚げ油、片栗粉、砂糖	さわら(50g) 卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	レタス、しょうが にんじん、ピーマン 万能ねぎ、カットわかめ りんご
28	水	ご飯、豆腐の旨煮、ちくわ磯辺揚げ キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	くず餅 牛乳	米(精白米)、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも) 活ちくわ 米みそ(甘みそ)、油あげ	はくさい、万能ねぎ、にんじん、こまつな、干しいたけ あおのり キャベツ、万能ねぎ オレンジ
29	木	わかめご飯、骨まで食べるさんまの煮つけ 千切り大根イリチー、エノキのみそ汁 果物(バナナ)	枝豆蒸しパン 牛乳	米(精白米) 砂糖 切こんにゃく、油	さんま 豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) バナナ	カットわかめ にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、刻みこんぶ えのきたけ、万能ねぎ バナナ
30	金	ふりかけご飯、ハンバーグ ポターージュスープ、マカロニサラダ 果物(デラウエアア)	お誕生日ケーキ りんごジュース	米(精白米) パン粉、砂糖 じゃがいも、マカロニ	牛肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、牛乳、卵 牛乳 ゆで卵	たまねぎ にんじん きゅうり、りんご、みかん(缶) ぶどう
31	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみり からしな、しめじ、長ねぎ バナナ
						オレンジジュース(濃縮還元)、イナアガー



## 七夕

七夕は、中国から伝わった星祭りです。彦星と織姫という男女が、天の川を挟んで向かい合っていて、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えが始まりです。

七夕の食べ物といえばそうめん。「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が平安時代に普及したと伝えられています。また、夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれたという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。



## 熱中症に気を付けましょう!

夏は熱中症の注意が必要です。のどが渇いた時にはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給を行いましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて利用するのもいいですが、日常的な水分補給には、水や麦茶で十分に補えます。

必要な際には、簡単にできる経口補水液を作って試してみてください。


## 手作り経口補水液の作り方!

ご家庭にある材料で簡単に作れます。

<材料>

- ・水・1リットル
- ・塩・小さじ1/2(3g)
- ・砂糖・大さじ4と1/2(40g)
- ・レモン汁・お好みで

これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。





\*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1(木)	・つぶし粥・魚ペースト・おくらペースト 豆腐スープ	・全粥・煮魚・おくらの和え物 豆腐のみそ汁	・軟飯・煮魚・おくらの和え物 エノキのみそ汁	豆腐のお焼き
2(金)	・つぶし粥・野菜トマトペースト キャベツペースト・じゃがいもスープ	・全粥・大豆のトマト煮 キャベツマッシュ・じゃがいもスープ	・軟飯・大豆のトマト煮 コールスローサラダ・じゃがいもスープ	パンケーキ
3(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・大根スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・大根のみそ汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮・大根のみそ汁	人参ホットケーキ
5(月)	・とうもろこしがゆ粥・野菜ペースト ポテトペースト・大根スープ	・野菜煮込み・とうもろこし全粥 マッシュポテト・大根のみそ汁	・とうもろこし軟飯・レバー煮込み マッシュポテト・大根のみそ汁	人参パンケーキ
6(火)	・きびつぶし粥・魚ペースト 人参ペースト・じゃがいもスープ	・きび全粥・魚の甘酢煮・人参煮 みそ汁(じゃがいも)	・きび軟飯・魚の甘酢煮・人参煮 みそ汁(じゃがいも)	豆腐お焼き
7(水)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト 豆腐ペースト・玉葱スープ	・全粥・鶏肉マッシュ 豆腐チャンプルー煮・玉葱スープ	・軟飯・鶏肉のブロッコリー煮 豆腐チャンプルー煮・ソーメン汁	おじや
8(木)	・つぶし粥・魚ペースト・冬瓜ペースト 白菜スープ	・全粥・カレイのみそ煮・冬瓜そぼろ煮 白菜のみそ汁	・きび軟飯・カレイのみそ煮 ひじき炒め煮・白菜のみそ汁	きな粉パンケーキ
9(金)	・つぶし粥・野菜ペースト・南瓜ペースト ブロッコリーミルクスープ	・全粥・ささみの野菜煮・南瓜の煮物 ブロッコリーミルクスープ	・軟飯・ささみの野菜煮・南瓜の煮物 ブロッコリースープ	南瓜のおやき
10(土)	・つぶし粥・野菜ペースト みそ汁(じゃがいも)・青菜ペースト	・全粥・野菜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも)	・軟飯・野菜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも)	わかめ粥
12(月)	・トマト粥・南瓜シチュー・野菜ペースト	・トマト全粥・南瓜ケチャップ煮 コーンマッシュ	・トマト軟飯・南瓜のケチャップ煮 コーンサラダ煮	豆腐パンケーキ
13(火)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・豆腐スープ	・きび全粥・魚の玉葱煮 白菜とほうれん草のお浸し・豆腐のみそ汁	・きび軟飯・魚の玉葱煮 白菜とほうれん草のお浸し・豆腐のみそ汁	ボンデケーキ
14(水)	・青菜つぶし粥・なす豆腐ペースト 人参ペースト・玉ねぎスープ	・青菜軟飯・マーボーなす きゅうりの和え物・すまし汁	・青菜軟飯・マーボーなす・もずくの煮物 すまし汁	ぜんざい
15(木)	・つぶし粥・魚のペースト・野菜ペースト ほうれん草スープ	・全粥・魚の煮つけ・大豆人参煮 ほうれん草のみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ・大豆人参煮 ほうれん草のみそ汁	大豆の柔らか煮
16(金)	・全粥・野菜ペースト・白菜ペースト パパイアスープ	・全粥・野菜のケチャップ煮 白菜とツナのあえ煮・パパイアスープ	・軟飯・野菜のケチャップ煮 白菜とツナのあえ煮・パパイアスープ	しらすおじや
17(土)	・つぶし粥・人参ペースト 玉ねぎペースト・魚汁	・全粥・野菜のそぼろ煮 きゅうりマッシュ・魚汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮・わかめのみそ汁	おじや

\*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
19(月)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト 人参ペースト・コーンスープ	・全粥・鶏肉のブロッコリー煮・野菜煮 コーンスープ	・軟飯・鶏肉のブロッコリー煮・野菜煮 コーンスープ	人参蒸しパン
20(火)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・夏野菜スープ	・きび全粥・煮魚・野菜チャンプルー煮 夏鶏汁	・きび軟飯・煮魚・チャンプルー煮 夏鶏汁	ヒラヤーチー
21(水)	・つぶし粥・小松菜ペースト モウイペースト・玉葱スープ	・全粥・鶏肉小松菜煮・モウイの和え物 玉葱のみそ汁	・軟飯・鶏肉小松菜煮・モウイの和え物 きのこのみそ汁	ボンデケーキ
24(土)	・つぶし粥・玉ねぎペースト ピーマンペースト・たまねぎのみそ汁	・全粥・そぼろみそ煮・たまねぎのみそ汁	・軟飯・そぼろみそ煮・玉ねぎのみそ汁	ふかし芋
26(月)	・つぶし粥・野菜ペースト さつま芋ペースト・南瓜スープ	・全粥・ささみの野菜煮 さつま芋マッシュ・南瓜のすまし汁	・軟飯・ささみの野菜煮 野菜のサイコロ煮・うどん汁	とうもろこしおじや
27(火)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト コーンスープ	・全粥・魚の味噌煮 野菜チャンプルー煮・コーンスープ	・軟飯・魚の味噌煮 野菜チャンプルー煮・わかめスープ	きなこトースト
28(水)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト・煮魚 キャベツスープ	・全粥・豆腐の旨煮・煮魚 キャベツのみそ汁	・軟飯・豆腐の旨煮・煮魚 キャベツのみそ汁	くず餅
29(木)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・豆腐スープ	・きび全粥・煮魚 鶏肉とさつまいもの筑前煮・豆腐のみそ汁	・きび軟飯・煮魚 鶏肉とさつまいもの筑前煮 豆腐とアーサのみそ汁	くずもち
30(金)	・つぶし粥・玉葱ペースト ポテトコーンペースト・野菜スープ	・全粥・鶏の玉葱煮・ポテトコーン煮 野菜スープ	・軟飯・鶏ハンバーグ・ポテトコーン煮 野菜スープ	スコーン
31(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・大根スープ	・全粥・チキンの照り煮・大根のみそ汁	・軟飯・チキンの照り煮・大根のみそ汁	マッシュポテト

**離乳食の完了と  
幼児食**

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物をかみつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きくかために調理して幼児食に進みましょう。まだ刺激が強い香辛料は控え、味付けは控えめにしましょう。

**失敗しない幼児食への移行**

幼児食へ移行する1歳前後には自我が芽生えてくるので、自分で食べたい気持ちが強くなります。食事のマナーを教えることも大切ですが、「自分でたべたい！」という気持ちを育てましょう。時にはお母さんの介助なしで食べさせてみてみましょう。もちろん、よく噛んでいるか？丸飲みしていないか？一口が大きすぎないか？など、お子様の食べる様子を見ながら進めていきましょう。また、思わず食べたくなるようなメニューや食べやすいメニューになるように工夫しながら、食べる意欲を育てていきましょう。



\*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

