

# 食育だより

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- とうがん…たんぱく質やビタミンB1 が多く活力源となる鶏肉や豚肉と炊き合わせると、夏バテ防止に効果的です。風邪のひき始め、美肌づくり、むくみの解消にも役立ちます。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。



## 水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



## 七夕を楽しむ

### 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「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」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。





令和 3年 どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(木)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 果物	牛乳 きなこクッキー	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 小松菜 果物
2日(金)	はんだまご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし ゴーヤーチャンプルー もずくのすまし汁 果物	牛乳 サーターアランダギー	白身魚 豆腐 卵 もずく みそ 牛乳	米 油 ごま 小麦粉 バター 砂糖	長ねぎ 南瓜 ゴーヤー 人参 玉ねぎ えのき 生姜 果物
3日(土)	牛丼 白菜の梅あえ 里芋のみそ汁 果物	牛乳 蒸しパンケーキ	牛肉 ちくわ 糸かつお わかめ みそ 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 里芋 蒸しパンケーキ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり 貝割大根 果物
5日(月)	あわご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 冬瓜スープ 果物	牛乳 揚げパン	豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 チーズ 牛乳 きな粉	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 胚芽パン	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 生姜 にんにく 南瓜 冬瓜 えのき 大根の葉 果物
6日(火)	麦ご飯 魚のラタトゥイユかけ 切干大根の酢の物 コーンクリームスープ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	白身魚 ツナ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 紅芋粉 ラード	パプリカ 玉ねぎ トマト 切干大根 なす きゅうり 人参 コーン 果物
7日(水)	わかめご飯 鶏肉のさつぱり煮 ブロッコリー ポテトサラダ キラキラスープ 果物	牛乳 セタゼリー ソフトサラダ	鶏肉 卵 豆腐	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 春雨 ソフトサラダ ゼリー	ブロッコリー にんにく 生姜 きゅうり コーン 人参 オクラ 果物
8日(木)	沖縄そば きゅうりとしらす和え 焼き芋 果物	麦茶 しゃけとわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 鮭 わかめ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ きゅうり トマト 果物
9日(金)	あわご飯 さばのカレー揚げ コーン 大根の五目煮 キャベツのみそ汁 果物	牛乳 メロンパントースト	さば 大豆 みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 砂糖 食パン バター	コーン 生姜 大根 人参 椎茸 キャベツ しめじ 長ねぎ 絹さや 果物
10日(土)	じゅーしーご飯 ボイルウインナー 果物 小松菜の和え物 アーサ入りゆし豆腐	牛乳 レモンケーキ	鶏肉 ひじき ウインナー ちくわ ゆし豆腐 あおさ 牛乳	米 砂糖 ごま レモンケーキ	人参 椎茸 ごぼう ねぎ もやし 小松菜 果物
12日(月)	黒米ご飯 さんまの梅煮 果物 からし菜チャンプルー じゃが芋のみそ汁	牛乳 パナマフィン	さんま 豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 油 じゃが芋 ケーキミックス バター	からし菜 人参 生姜 梅干 えのき 大根の葉 果物
13日(火)	ハヤシライス マカロニサラダ モロヘイヤのスープ 果物	牛乳 ごま入りもちもちドーナツ	牛肉 豚レバー 卵 ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ ケーキミックス ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり モロヘイヤ コーン 果物
14日(水)	あわご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と糸こんにやくソテー 白菜のコンソメスープ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	合挽きミンチ チーズ さつま揚げ 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 糸こんにやく バター チョコチップ	キャベツ グリーンピース 人参 コーン 小松菜 白菜 パセリ 果物缶
15日(木)	鶏飯 厚揚げの煮付け 果物 きんぴらごぼう かぶの味噌汁	牛乳 スイートポテト	鶏肉 卵 のり 厚揚げ 豚肉 生クリーム みそ 牛乳	米 ごま 油 さつま芋 糸こんにやく バター 砂糖	椎茸 ねぎ きぬさや ごぼう 人参 にかぶ 大根の葉 果物
16日(金)	玄米ご飯 とんかつ コールスロー 人参しりしり なすと油揚げのみそ汁 果物	アイスクリーム ビスケット	豚肉 卵 油揚げ みそ	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉 パン粉 アイスクリーム ビスケット	にんにく キャベツ コーン 人参 玉ねぎ にかぶ ねぎ 果物
17日(土)	焼きそば ツナと青菜のサラダ わかめスープ ヨーグルト和え	牛乳 チョコパン	豚肉 青のり ツナ わかめ ヨーグルト 牛乳	焼きそば麺 油 砂糖 ごま ちよパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 パプリカ えのき 長ねぎ 果物缶
19日(月)	玄米ご飯 鶏肉の照焼き レンコンときゅうりの和え物 ケーブイリチー 大根のみそ汁 果物	牛乳 コーンフレーククッキー	鶏肉 ちくわ 豚肉 厚揚げ 卵 牛乳 昆布 みそ	米 玄米 砂糖 糸こんにやく 油 小麦粉 バター コーンフレーク チョコチップ	にんにく 生姜 レンコン きゅうり 切干大根 人参 大根 大根の葉 果物
20日(火)	冷やし中華 麩チャンプルー チーズ 果物	麦茶 いなりずし	ささみ 卵 わかめ チーズ 油揚げ	中華麺 小麦粉 油 米 ごま 車麩	きゅうり トマト キャベツ 人参 ゴーヤ ほうれん草 果物
21日(水)	枝豆ご飯 千草焼き 野菜のごま和え 豚汁 果物	牛乳 ココアケーキ	枝豆 ひじき 豚肉 豚レバー みそ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 里芋 バター ケーキミックス ココア	人参 玉ねぎ いんげん もやし きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物
22日(木)	 <b>海の日(公休日)</b> 				
23日(金)	 <b>スポーツの日(公休日)</b> 				
24日(土)	中華丼 春雨のごまあえ きのこと青菜のスープ 果物缶	牛乳 どら焼き	豚肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 ごま 砂糖 どら焼き	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 しめじ 長ねぎ
26日(月)	麦ご飯 鮭のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきのごま和え 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	鮭 粉チーズ ひじき ツナ 豆腐 わかめ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 バター マヨネーズ ごま 黒糖 芋くず	コーン いんげん 切干大根 人参 きゅうり 長ねぎ 果物
27日(火)	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	麦茶 油みそおにぎり	ウインナー 枝豆 ささみ のり ヨーグルト 牛乳 みそ	スパゲティー バター ごま 砂糖 米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 白菜 コーン パセリ 果物缶
28日(水)	黒米ご飯 さばの蒲焼風 ころころトマト 青菜の納豆和え 玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 きなこクリームサンド	さば 納豆 のり 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 黒米 片栗粉 油 食パン バター 砂糖	トマト 生姜 ほうれん草 パプリカ 人参 玉ねぎ しめじ 大根の葉 果物
29日(木)	麦ご飯 麩ハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト へちまのみそ汁 果物	牛乳 チーズサブレ	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油	玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン へちま ねぎ 果物
30日(金)	☆お誕生日会☆ カラフルライス 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリー キャベツのツナあえ クリームスープ 果物	牛乳 誕生日ケーキ	枝豆 白身魚 卵 ツナ ひじき 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ケーキ	人参 コーン 玉ねぎ パプリカ キャベツ ブロッコリー 果物
31日(土)	タコライス 野菜と油揚げのサラダ 春雨スープ 果物缶	牛乳 今川焼き	合挽きミンチ チーズ 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 春雨 今川焼き	レタス トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 果物



※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 7月の離乳食献立表<その1>

令和3年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			2回食(午後)	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月頃	後期 9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ → ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁
木	(主な材料)米 じゃが芋 ほうれん草 ささみ 玉ねぎ 冬瓜 果物			(主な材料)米 豆腐 人参 わかめ	
2	10倍粥 南瓜もペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	7倍粥 ブロッコリーとしらすの つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ブロッコリーとしらすの 柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料)米 南瓜 白身魚 人参 もずく 果物			(主な材料)米 ブロッコリー しらす 玉ねぎ	
3	10倍粥 白菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 すまし汁 果物	7倍粥 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁
土	(主な材料)米 白菜 人参 ささみ きゅうり 果物			(主な材料)米 さつま芋 ほうれん草	
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜の柔らか煮 すまし汁 果物	7倍粥 人参としらすの つぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 人参としらすの 柔らか煮 冬瓜のすまし汁
月	(主な材料)米 南瓜 ブロッコリー 豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 果物			(主な材料)米 人参 しらす 冬瓜	
6	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマト煮 さつま芋のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚のトマト煮 さつま芋の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	7倍粥 切干大根と人参の つぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 切干大根と人参の 柔らか煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料)米 さつま芋 ブロッコリー 白身魚 トマト 玉ねぎ なす 果物			(主な材料)米 切干大根 人参 ほうれん草	
7	10倍粥 じゃが芋とトマトペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 ポテトときゅうりのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 ポテトときゅうりの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	7倍粥 豆腐とわかめの つぶし煮 人参のすまし汁	全粥 豆腐とわかめの 柔らか煮 人参のすまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 ささみ ブロッコリー きゅうり オクラ 果物			(主な材料)米 豆腐 わかめ 人参	
8	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 冬瓜と青菜のつぶし煮 すまし汁 さつま芋とりんごのつぶし煮	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 冬瓜と青菜の柔らか煮 すまし汁 さつま芋とりんごの柔らか煮	7倍粥 南瓜としらすのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 南瓜としらすの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
木	(主な材料)米 さつま芋 りんご ささみ トマト 冬瓜 青菜			(主な材料)米 南瓜 しらす 玉ねぎ	
9	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	おじや	おじや
金	(主な材料)米 大根 人参 白身魚 ブロッコリー キャベツ 果物			(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ 小松菜	
10	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 さつま芋のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 さつま芋の柔らか煮 わかめのすまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 ささみ ひじき 人参 小松菜 果物			(主な材料)米 さつま芋 わかめ	
12	10倍粥 じゃが芋と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とわかめのつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とわかめの柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 すまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 すまし汁
月	(主な材料)米 じゃが芋 ほうれん草 白身魚 わかめ 玉ねぎ 果物			(主な材料)米 豆腐 人参	
13	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	7倍粥 ブロッコリーとしらすの つぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 ブロッコリーとしらすの 柔らか煮 豆腐のすまし汁
火	(主な材料)米 人参 ささみ きゅうり 玉ねぎ 南瓜 果物			(主な材料)米 ブロッコリー しらす 豆腐	
14	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 キャベツのそぼろ煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	7倍粥 青菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 青菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 鶏ミンチ 玉ねぎ 白菜 果物			(主な材料)米 人参 小松菜 冬瓜	
15	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	おじや	おじや
木	(主な材料)米 さつま芋 ささみ 人参 わかめ 果物			(主な材料)米 玉ねぎ ブロッコリー 南瓜	
16	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	7倍粥 青菜としらすのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 青菜としらすの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料)米 人参 ささみ キャベツ なす 果物			(主な材料)米 小松菜 しらす 玉ねぎ	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	昼食			2回食(午後)	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期(C) 7・8ヶ月頃	後期(B) 9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍粥 豆腐と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 すまし汁 果物	おじや	おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉ねぎ	
19	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 すまし汁 果物	7倍粥 南瓜とキャベツの つぶし煮 切干大根のすまし汁	全粥 南瓜とキャベツの 柔らか煮 切干大根のすまし汁
月	(主な材料) 米 大根 ほうれん草 ささみ 人参 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャベツ 切干大根	
20	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	7倍粥 きゅうりとしらすの つぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 きゅうりとしらすの 柔らか煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料) 米 キャベツ 人参 ささみ わかめ トマト 果物			(主な材料) 米 きゅうり しらす ほうれん草	
21	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 人参の青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 人参の青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	おじや	おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 ひじき 人参 小松菜 大根 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 玉ねぎ いんげん	
22 木	海の日(公休日)				
23 金	スポーツの日(公休日)				
24	10倍粥 白菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 白菜の人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮 白菜の人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 ブロッコリーのつぶし煮 春雨のすまし汁	全粥 ブロッコリーの柔らか煮 春雨のすまし汁
土	(主な材料) 米 白菜 人参 ささみ きゅうり チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー ツナ 玉ねぎ 春雨	
26	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 さけといんげんのつぶし煮 きゅうりとひじきのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 さけといんげんの柔らか煮 きゅうりとひじきの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	7倍粥 切干大根と人参の つぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 切干大根と人参の 柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 鮭 いんげん きゅうり ひじき 果物			(主な材料) 米 切干大根 人参 わかめ	
27	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	7倍粥 玉ねぎと人参の つぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 玉ねぎと人参の 柔らか煮 南瓜のすまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ トマト 白菜 果物			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 南瓜	
28	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と納豆のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と納豆の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 南瓜とトマトの つぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 南瓜とトマトの 柔らか煮 冬瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 ほうれん草 人参 納豆 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 南瓜 トマト 冬瓜	
29	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ひじきのそぼろ煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 へちまのすまし汁 果物	全粥 ひじきのそぼろ煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 へちまのすまし汁 果物	7倍粥 豆腐とわかめの つぶし煮 すまし汁	全粥 豆腐とわかめの 柔らか煮 すまし汁
木	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき いんげん じゃが芋 人参 へちま 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ	
30	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツと人参の柔らか煮 ポテトのクリームスープ 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ポテトのクリームスープ 果物	7倍粥 しらすとブロッコリーの つぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 しらすとブロッコリーの 柔らか煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 玉ねぎ キャベツ 人参 果物			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー 冬瓜	
31	10倍粥 玉ねぎとトマトのペースト すまし汁	7倍粥 キャベツと鶏ミンチのつぶし煮 玉ねぎとトマトのつぶし煮 春雨スープ 果物	全粥 キャベツと鶏ミンチの柔らか煮 玉ねぎとトマトの柔らか煮 春雨スープ 果物	7倍粥 さつま芋のつぶし煮 小松菜のすまし汁	全粥 さつま芋の柔らか煮 小松菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 玉ねぎ トマト キャベツ 鶏ミンチ 春雨 レタス 果物			(主な材料) 米 さつま芋 小松菜	

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。  
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

### スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…  
少し柄が長めで、すくうところが  
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように  
なったら…  
柄が握りやすく、すくうところが  
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…  
柄が握りやすく、麺がからめやす  
いフォークもあります。

### 咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛みずり」に出してしまうといった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力は力の発達には、覆返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

### 便秘の原因とは?

原因①  
離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②  
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内にいるいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。