



平成29年7月分予定献立表



いぶんほいくえん

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしやく		
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからとなるしょくひん	からだのちようしをどとのえるしょくひん	そた	ごぜんおやつ	ごごおやつ	ちようじかん
							3歳未満児	全園児	長時間保育児
1	土	カレーライス ゼリー	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん なす トマト たまねぎ じゃがいも コーン ピーマン	しょうゆ スープのもと	かっぱえびせん		
3	月	ごはん やきのり じゃがいものそぼろあんかけ はるさめのすのもの	のり ぶたひきにく ハム	こめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ さとう はるさめ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり コーン	さけ しょうゆ す	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう シュークリーム	りんごジュース	
4	火	ごはん ごもくじる トーフのにくみそがけ ブロッコリーのごまネーズあえ	とりにく けずりぶし とうふ みそとりひきにく マヨドレ	こめ さといも さとう マヨドレ	ほししいたけ にんじん だいごん ねぎ たまねぎ ブロッコリー にんじん	しょうゆ しらすだし さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめスナック	おかし	
5	水	ひやしきつねうどん なすとひきにくのみそいため	けずりぶし あげ ぶたひきにく みそ	うどん あぶら さとう みりん あぶら さとう	もやし にんじん いんげん トマト ピーマン たまねぎ なす	しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう みたらしたんご コーンフレーク (0.1才)	ゼリー	
6	木	ごはん フルーツあえ にこみほしがたハンバーグ やさしいポイル とうがんのカレーじる	フルーツあえ ほしがたハンバーグ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ	ももかん みかんかん バイン かん ナタデココ かんてん しめじ にんじん ブロッコリー にんじん とうがん オクラ じゃがいも	加-アロマ ソース、ケ チャップ コンソメ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★ほしポテトフ ライ	ミレービスケット	
7	金	たなばたそうめん ほしがたコロッケ ★卵ブロッコリー バナナ	けずりぶし ささみ のり コロッケ あぶら	そうめん さとう あぶら みりん コロッケ あぶら	にんじん きゅうり オクラ コーン トマト ブロッコリー バナナ	しょうゆ ソース	ぎゅうにゅう ★たなばたゼリー (幼) こめスナック	こざかなスナック	
8	土	なつまつり							
10	月	ゆかりごはん ぶたにくときゃべつのみそい ため すましじる	ぶたにく みそ けずりぶし とりにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら	きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	しそこ しょうゆ しょうゆ しらすだし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こめがし	むらさきいち せんべい	
11	火	なつやさいかレー ひじきとえだまめのいためす はっこうにゅう	ぶたにく ひじき はっこうにゅう	こめ あぶら さとう カレールウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ ピーマン トマト なす にんじん えだまめ コーンかん かぼちゃ	コンソメ グチャップ す しょうゆ	ぎゅうにゅう ★ココアプリン	あまからせんべい	
12	水	パン かつおフライ ゆでやさい やさいのクリームシチュー	パン かつおフライ つなかん ぎゅうにゅう	しょくパン あぶら あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん にんじん きゃべつ コーンかん	ソース グチャップ コーンス ープのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ポテトスナック	ほうアイス	
13	木	ひやしちゅうか にくシューマイ スイカ ミニフィッシュ	ささみ にくシューマイ フィッシュ	ちゅうかめん さとう こ まあぶら あぶら	にんじん きゅうり コーン トマト スイカ	スープの もと す しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう コーンスナック	おかし	
14	金	ちゅうかはん ししゃも ゆでとうもろこし	えび ぶたにく ししゃも	こめ あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ ながネギ にんじん ピーマン ほししいたけ とうもろこし	しょうゆ スープの もと	ぎゅうにゅう メロンたまシャ ベット	ヤクルト	
15	土	やきそば バナナ	ぶたにく バナナ	やきそば あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ バナナ	ソース	コーンスナック		
18	火	ごはん かわりたまごあんかけ いんげんのごまあえ	たまご かにかん ささみ けずりぶし いんげんのごまあえ	こめ さとう あぶら かたくりこ さとう こま	ほししいたけ たまねぎ ねぎ ゆでたけのこ いんげん にんじん	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう ★とうにゅうあん にんどうのフルーツ アイス	ぶがし	
19	水	ごはん ひじきいりとうふあ げだんご ポイルやさい やさいスープ	こめ とうふ ひじき ぶたひきにく ツナ ささみ	こめ かたくりこ あぶら あぶら ドレッシング	ねぎ きゃべつ にんじん ブロッコリー コーン じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ	ケチャップ コンソメ	ぎゅうにゅう スイカ こめスナック	ゼリー	
20	木	チキンライス とうがんのカレーじる スイカゼリー	とりにく ぶたにく スイカゼリー	さとう あぶら こめ マーガリン スイカゼリー	たまねぎ にんじん むきえだまめ とうがん マッシュルーム にんじん いんげん	コンソメ 加-アロマ ケチャップ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ケーキ(幼) ロールケーキ (未)	フルーツラムネ	
21	金	ごはん とうふのカレーソース ほうれんそうとチキンのサ ー ヨーグルトかけ	とうふ ぶたにく ささみ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら カレールウ オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース じゃがいも ほうれんそう	加-アロマ	ぎゅうにゅう ポテトスナック (幼) ポテトスティック (未)	ヤクルト	

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 563 kcal	タンパク質 21.3g	脂質 17.6 g	カルシウム 258 mg	鉄 2.9mg
----	----------------	-------------	-----------	--------------	---------

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしよく		
			ちやにくになるしよくひん	ねつやちからとなるしよくひん	からだのちようしをととのえるしよくひん	そた	ごぜんおやつ	ごごおやつ	ちょうじかん
							3歳未満児	全園児	長時間保育児
22	土	ごもくうどん バナナ	ささみ サラダチキン けずりぶし きざみのり	うどん さとう あぶら みりん	きゅうり にんじん コーン	しょうゆ	コーンスナック		
24	月	かばやしきふうごはん ほうれんそうソテー ずましじる	さかな けずりぶし	こめ かたくりこ あぶら さとう みりん	しょうが	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ソーダゼリー	ヤクルト
25	火	ごはん はっこうにゅう えだめめしゅうまい お餅 はるさめスープ みかんかん	はっこうにゅう	こめ		しょうゆ とりから スープ ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 3しよくはなせん べい	ビスケット
26	水	ごはん さんまのうめに まろやかさつまじる ほうれんそうのごまあえ	さんまのうめに	こめ			ぎゅうにゅう	☆みずようかん きなこもち(幼)	ぼうアイス
27	木	さつまいもごはん とりいり みそしる バナナ		こめ さつまいも		しょうゆ	ぎゅうにゅう	☆しらたまフルーツ ポンチ	おかし
28	金	ツナピラフ ポテトスープ ブロッコリー ウィンナー	ツナ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム コーン	コンソメ	ぎゅうにゅう	まめびよ ミレービスケット (幼)	ヤクルト
29	土	ハヤシライス ゼリー	ぶたにく	こめ ハヤシルウ あぶら じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース	ケチャップ	ポテトスナック		
31	月	ごはん バナナ ぎゅうにくとごぼうのあまからに ずましじる		こめ	バナナ	しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう お米でブルーベ リータルト	ヤクルト

給食だより 食事を楽しんでいますか？

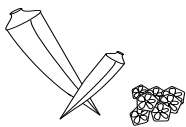


健康的な食事を楽しんで食べることができれば、子どもたちは生涯にわたり元気で豊かな生活を送ることができます。健康的な食事とは、多様な食材をバランスよく、自分の体に合った量を食べることです。日々の生活の中で、気をつけるべきことを確認してみましょう。

いろいろな食材に挑戦しましょう！！

1 旬の食材に挑戦

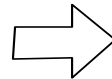
旬の食材は栄養価が高くとてもおいしいのですが、子どもたちは食べ慣れない食材を好んで食べようとはしません。子どもがおいしく食べることができるようまで根気よく食卓にだし続け、食体験を重ねて嗜好を獲得していきましょう。



オクラ



ピーマン



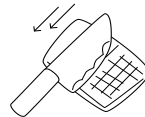
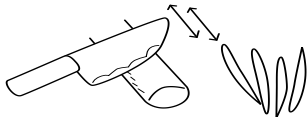
子どもは、本能的に酸味やえぐ味を避けようとしています。

回数を重ねると嗜好を獲得できます。

2 固い食材に挑戦

子どもは、咀嚼・嚥下機能の発達が未熟なため、固いもの（噛みにくいもの）を嫌います。調理の工夫をして食べにくい食材にも挑戦していきましょう。

食べやすい切り方
ごぼう



隠し包丁
いか

3 苦手食材に挑戦

苦手な食材も、調理の段階で上手に混ぜてしまうと食べることができます。子どもが苦手な「なす」の克服法を紹介します。調理の工夫で好き嫌いをなおしましょう。



なすミートスパゲティー
・なすはみじん切り



なすのミートソースグラタン
・なすはいちょう切り



なすとひきにくのみそいため
・なすは乱切り

29年度

7月分離乳食献立表

(乳児園参考献立)

		5・6か月		7・8か月		9～11か月	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	土	10倍かゆ 野菜スープうらごし	こめ じゃがいも なす トマト ピーマン 玉ねぎ スープ	7倍かゆ 野菜スープつぶし	同	5倍かゆ 野菜スープつぶし	+ミンチ
3	月	10倍かゆ 野菜煮裏ごし	米 人参 玉ねぎ じゃが芋	7倍かゆ 野菜煮つぶし	同	5倍かゆ 野菜煮つぶし	+ミンチ
4	火	10倍かゆ 五目汁の裏ごし とうふの裏ごし	米 人参 大根 里芋 だし汁 とうふ	7倍かゆ 五目汁つぶし ブロッコリーつぶし とうふつぶし	同	5倍かゆ 五目汁つぶし ブロッコリーきざみ とう ふ味噌かけ	+とり肉きざみ 味噌
5	水	めんとうろろ煮	めん だし汁 人参 玉ねぎ なす	めんくたくた煮	同	めんくたくた煮 みそ煮きざみ	+ みそ なす +とり肉きざみ
6	木	10倍かゆ 人参の煮物裏ごし とうがんのとろろ煮	米 人参 とうがん だし汁	人参かゆ ブロッコリーのつぶし とうがんのとろろ煮	+ブロッコリー	野菜かゆ とうがん煮つぶ し ブロッコリーの刻み フルーツきざみ	+ミンチ かつ
7	金	めんとうろろ煮 ブロッコリーの裏ごし	そうめん 人参 だし汁 ブロッコリー	めんくたくた煮 ブロッコリーつぶし フルーツつぶし	+フルーツ	めんくたくた煮 ブロッコリーきざみ フルーツきざみ	+ささみきざみ オクラ トマト
8	土	なつまつり					
10	月	10倍かゆ 野菜スープ裏ごし 豆腐の裏ごし	米 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 豆腐	7倍かゆ 野菜スープつぶし 豆腐とほうれん草のつ ぶし煮	+ほうれん草	5倍かゆ 野菜味噌煮つぶし 豆腐とほうれん草つぶし	+ほうれん草 味噌 ミンチ ささみ
11	火	10倍かゆ 野菜クリーム煮裏ごし	米 かぼちゃ ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ	7倍かゆ 野菜クリーム煮つぶし 枝豆のつぶし	+枝豆	5倍かゆ 野菜クリーム煮つぶし 枝豆のつぶし	+ミンチ
12	水	パンかゆ 煮魚ほぐし ポテトスープ裏ごし	※パン ※白身魚 キャベツ じゃが芋 人参	パンかゆ 煮魚ほぐし ポテトスープつぶし	+ツナ	パンかゆ ポテトスープつぶし	同
13	木	10倍かゆ 人参の裏ごし かぼちゃの裏ごし	※米 人参 ※かぼちゃ	7倍かゆ 人参煮つぶし かぼちゃ煮つぶし	同	5倍かゆ かぼちゃ煮きざみ フルーツきざみ	+ゆづ トマト ささみきざみ
14	月	10倍かゆ 野菜くず煮裏ごし	米 玉ねぎ 青梗菜 人参 ピーマン 片栗粉	7倍かゆ 野菜くず煮つぶし	同	5倍かゆ 野菜くず煮つぶし	+ミンチ
15	土	野菜かゆ	※米 キャベツ にんじん たまねぎ	野菜かゆ フルーツつぶし	+フルーツ	野菜クリームかゆ フルーツきざみ	同
18	火	10倍かゆ 人参の煮物裏ごし いんげんの裏ごし	米 人参 玉ねぎ いんげん	7倍かゆ 人参の煮物つぶし いんげんつぶし	同	5倍かゆ 人参の煮物つぶし いんげんきざみ	+ささみきざみ +すりこま
19	水	10倍かゆ 豆腐の裏ごし 野菜スープ裏ごし	米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも	7倍かゆ 豆腐のつぶし 野菜スープつぶし	同	5倍かゆ 豆腐のつぶし 野菜スープつぶし	+ささみ
20	木	10倍かゆ とうがんのとろろ煮	米 ※ 玉ねぎ 冬瓜 にんじん いんげん だ し汁	7倍かゆ やさしいスープつぶし とうがんのとろろ煮	同	5倍かゆ やさしいスープつぶし とうがんのとろろ煮	+とりにく
21	金	野菜かゆ 豆腐の裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草	野菜かゆ 豆腐のつぶし ほうれん草のつぶし	同	五目かゆ 豆腐煮 フルーツきざみヨーグルトかけ ほ うれん草きざみ	+みかん缶 もも缶 +サラダチキン
22	土	めんとうろろ煮	うどん 人参	めんくたくた煮 フルーツつぶし	+フルーツ	めんくたくた煮 フルーツきざみ	+ささみきざみ
24	月	10倍かゆ 煮魚ほぐし ふすまし汁裏ごし ほうれん草裏ごし	米 ※ 白身魚 ぶ だし汁 ほうれん草	7倍かゆ 煮魚ほぐし ふすまし汁つぶし ほうれん草つぶし	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし ふすまし汁つぶし ほうれん草きざみ	同
25	火	10倍かゆ 中華スープ裏ごし フルーツ裏ごし	米 玉ねぎ キャベツ スープ フルーツ むきえだまめ	7倍かゆ 中華スープつぶし フルーツつぶし	+チゲソウ	5倍かゆ 中華スープつぶし フルーツきざみ	+ミンチ ささみ みかんかん
26	水	10倍かゆ さつまいの裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 人参 ほうれん草 さつまいも 大根 だし汁	7倍かゆ さつまいつぶし ほうれん草つぶし	同	5倍かゆ さつまいつぶし ほうれん草つぶし	同
27	木	さつまいもかゆ 人参の煮物裏ごし みそ汁裏ごし	米 さつまいも 人参 とうがん みそ だし汁	さつまいもかゆ 野菜煮物つぶし みそ汁つぶし	+れんこん さやえ んどう	さつまいもかゆ 野菜煮物つぶし みそ汁つぶし	+とり肉きざみ
28	金	10倍かゆ やさしいスープ裏ごし	米 人参 じゃがいも ねぎ ピーマン キャベツ	7倍かゆ やさしいスープつぶし ブロッコリーのつぶし	+ブロッコリー	5倍かゆ やさしいスープつぶし ブロッコリーのきざみ	+とりにく ツナ
29	土	人参かゆ 野菜スープ裏ごし	米 人参 玉ねぎ じゃが芋 スープ	7倍かゆ 野菜スープつぶし	同	5倍かゆ 野菜スープつぶし	同
31	月	人参かゆ とうふすまし汁裏ごし	米 人参 とうふ だし汁	三色かゆ とうふすまし汁つぶし	+いんげん	三色かゆ とうふすまし汁つぶし	同

※ 印は献立以外の材料になります。