

給食だより



7月になりました！いよいよ夏の到来です♪

7月7日は七夕の日!! 保育所では夕涼み会が予定されていますね♪♪

☆七夕と言えば『そうめん』ですね!!

◎なぜそうめんを食べるのか、いろんな説がありますが・・・

①七夕の時期に取れるこむぎ小麦のしゅうかく収穫をかんしゃ感謝するということ

②そうめんの流れが天の川を思わせること

③織姫がつむぐ糸に見えること

などからきているようです(*'▽')//



◎あつ〜い日が続いています。冷たいものがほしくなりますが、食べすぎには注意しましょう!! 早寝早起きして、ごはんをしっかり食べて、しっかり歯磨きしましょう!! これで夏バテ知らず!!



◎夏バテ対策におすすめ!! **ゴーヤー (にがうり)** ウイルスへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富なので、夏バテ対策におすすめの食材です。

一たべもの記念日一

- ☆7月3日は・・・波の日♪
- ☆7月4日は・・・梨の日♪
- ☆7月5日は・・・インゲン豆の日♪
- ☆7月6日は・・・冷やし中華の日♪
- ☆7月7日は・・・七夕♪夕涼み会♪
- ☆7月10日は・・・納豆の日♪
- ☆7月22日は・・・ナッツの日♪
- ☆7月25日は・・・かき氷の日♪
- ☆7月27日は・・・スイカの日♪





幼児食



伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 土	やきそば バナナ		20 木	雑穀ごはん キウイ はくさいスープ さかな天ぷら パパイヤのマヨネーズ和え	白玉ぜんざい スキムミルク
3 月	雑穀ごはん 味付けのり みそ汁 (小松菜) りんご ごーやちゃんびるー ポテトサラダ	波の日 あんぱん スキムミルク	21 金	ミートスパゲティー 千切り野菜スープ えだまめ オレンジ	みそおにぎり スキムミルク
4 火	ハヤシライス コンソメスープ (ほうれん草・卵) 海藻サラダ 梨	梨の日 にんじんゼリー スキムミルク	22 土	豚肉うどん バナナ	ナッツの日
5 水	ゆかりごはん オレンジ みそ汁(しびい) さんまの蒲焼き イグツの白和え	イグツ豆の日 芋ようかん スキムミルク	24 月	黒米ごはん 味付けのり コーンスープ りんご レバーのケチャップ煮 にんじんしりしり	麩ラスク スキムミルク
6 木	冷やし中華そば 千切り野菜スープ フルーツヨーグルト	冷やし中華の日 お好み焼き スキムミルク	25 火	黒米ごはん キウイ 貝だくさんｽｰﾌﾟ まぐろステーキ サラダ(トマト・レタス・ロケット)	かき氷の日 かき氷 スキムミルク
7 金	雑穀ごはん えだまめ そうめん汁 すいか 豆腐ハンバーグ カボチャの煮物	七夕/夕涼み会 星型クッキー(卵なし・大) スキムミルク	26 水	雑穀ごはん バナナ みそ汁 (しめじ・あおさ) ハムカツ ほうれん草とツナ和え	ジャムサンド スキムミルク
8 土	牛肉の卵とじ丼 バナナ		27 木	カレーライス サラダ (大根・キャリ・ツナ) ニラ玉スープ すいか	スイカの日 米粉ちぢみ(ソース) スキムミルク
10 月	雑穀ごはん 納豆みそ 貝だくさんｽｰﾌﾟ オレンジ チキンナゲット イグツ汁とツナの卵炒め	納豆の日 ジャムサンド スキムミルク	28 金	雑穀ごはん オレンジ いなむどうち ささみチーズオープン焼き もやしちゃんびるー	レモンケーキ スキムミルク
11 火	雑穀ごはん 味付けのり みそ汁(人参・レタス)りんご 鮭のバター焼き きゃべつとハムのごま酢和え	マヨネーズブルーベリー スキムミルク	29 土	すきやき風そぼろ丼 オレンジ	
12 水	黒米ごはん モモ かぼちゃスープ 野菜入りミートローフ マカロニサラダ	フルーツサンド スキムミルク	31 月	黒米ごはん りんご コンソメスープ (人参・玉ネギ) 白身魚のフライ サラダ (大根・キャリ・ツナ)	クレープ(バナナチップ) スキムミルク
13 木	雑穀ごはん スティックチーズ みそ汁 (お麩) バナナ ガーリックバター肉じゃが きゅうりスティック	黒糖ちんすこう スキムミルク	<p>み☆お☆ だんたい 大きなくさい ながさん給 大き立食 くに派食 くべて</p>		
14 金	スタミナ丼 たまごスープ サラダ(レタス・キャリ・ツナ) フルーツカクテル	アメリカドッグ スキムミルク			
15 土	親子丼 オレンジ				
18 火	豆ごはん りんご 大根おろしスープ 鶏の唐揚げ ほうれん草と加奴のお浸し	ティラミス風ヨーグルト スキムミルク			
19 水	雑穀ごはん モモ キャベツスープ 豚ばら肉のやわらか煮 春雨サラダ	きな粉ドーナツ スキムミルク			

2017年



離乳食献立表



回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	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）	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日（土）	10倍がゆ 人参ペースト キャベツペースト	そばのクタクタ煮 だし汁（白ネギ・わかめ） バナナ	そばのクタクタ煮 だし汁（白ネギ・わかめ） バナナ		
3日（月）	10倍がゆ だし汁 豆腐 [△] ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ だし汁（小松菜） ゴーヤと人参と豆腐の ^{クタクタ} 煮 サイコロポテト	全がゆ だし汁（小松菜） ゴーヤと人参と豆腐の ^{クタクタ} 煮 スティックポテト	りんご	りんご
4日（火）	10倍がゆ スープのみ 牛肉ペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ コンソメスープ（ほうれん草・卵） 牛肉のやわらか煮	ハヤシライス コンソメスープ（ほうれん草・卵）	梨	梨
5日（水）	10倍がゆ スープのみ 豆腐 [△] ペースト	7倍がゆ だし汁（しぶい） サイコロ豆腐	全がゆ だし汁（しぶい） さんまのやわらか煮 イゲ [△] のゆで	オレンジ	オレンジ
6日（木）	10倍がゆ たまねぎと人参 [△] ペースト ささみペースト だし汁	7倍がゆ 千切り野菜スープ ささみのやわらか煮	ことこと素うどん 千切り野菜スープ ささみのやわらか煮 きゅうりスティック	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
7日（金）	10倍がゆ だし汁 かぼちゃペースト 豆腐 [△] ペースト	7倍がゆ そうめん汁 豆腐ハンバーグ カボチャのやわらか煮	全がゆ そうめん汁 豆腐ハンバーグ カボチャの煮物	すいか	すいか
8日（土）	10倍がゆ 大根ペースト バナナペースト	牛肉と卵のそぼろ丼 だし汁（大根） バナナ	牛肉と卵のそぼろ丼 だし汁（大根） バナナ		
10日（月）	10倍がゆ スープのみ 人参とじゃがいも [△] ペースト	7倍がゆ 具だくさん [△] スープ 鶏そぼろあん	全がゆ 具だくさん [△] スープ 鶏団子のだしあんかけ イゲ [△] のやわらか煮	オレンジ	オレンジ
11日（火）	10倍がゆ さかなペースト レタスペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（人参・レタス） 白身魚のやわらか煮	全がゆ だし汁（人参・レタス） 鮭のやわらか煮	りんご	りんご
12日（水）	10倍がゆ かぼちゃスープ グリンビ [△] ペースト	7倍がゆ かぼちゃスープ 牛ひきとコンとグリンビ [△] のあんかけ	黒米がゆ かぼちゃスープ 野菜入りミートローフ マカロニサラダ	モモ	モモ
13日（木）	10倍がゆ だし汁（お麩） ジャガイモ・玉ねぎペースト	7倍がゆ だし汁（お麩） やわらか肉じゃが（だしのみ） （しらたきなし）	雑穀ごはん だし汁（お麩） やわらか肉じゃが（だしのみ） きゅうりスティック	バナナ	バナナ
14日（金）	10倍がゆ だし汁 トマトペースト 豚肉 [△] ペースト	7倍がゆ だし汁 なすと豚のそぼろだしあんかけ	10倍がゆ だし汁 なすと豚のそぼろだしあんかけ 角切りトマト	フルーツカクテル	フルーツカクテル
15日（土）	10倍がゆ たまねぎペースト 鶏ペースト	鶏肉丼 だし汁（しめじ・たまねぎ） オレンジ	親子丼 だし汁（しめじ・たまねぎ） オレンジ		

2017年



離乳食献立表



回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	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）	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日（月）	海の日 				
18日（火）	10倍がゆ スープのみ ほうれん草ペースト 大根ペースト	豆がゆ 大根おろしスープ 鶏のやわらか煮	豆がゆ 大根おろしスープ 鶏のやわらか煮 ほうれん草と加加のお浸し	りんご	りんご
19日（水）	10倍がゆ スープのみ 人参ペースト キャベツペースト	7倍がゆ キャベツスープ 豚肉のやわらか煮	全がゆ キャベツスープ 豚肉のやわらか煮 きゅうりスティック	モモ	モモ
20日（木）	10倍がゆ スープのみ さかなペースト はくさいペースト	7倍がゆ はくさいスープ 白身魚のやわらか煮	全がゆ はくさいスープ 白身魚のやわらか煮 パパイヤのだし煮	キウイ	キウイ
21日（金）	10倍がゆ スープのみ たまねぎと人参ペースト セロリーペースト	7倍がゆ 野菜スープ 牛ひき玉ねぎのトマト煮	全がゆ 野菜スープ 牛ひき玉ねぎのトマト煮 えだまめ	オレンジ	オレンジ
22日（土）	うどんのわか煮	豚肉うどんのわか煮 バナナ	豚肉うどん バナナ		
24日（月）	10倍がゆ だしスープ 人参ペースト 人参ペースト	7倍がゆ コーンスープ レバーのやわらか煮 やわらか人参サイコロ	全がゆ コーンスープ レバーのやわらか煮 やわらか人参スティック	りんご	りんご
25日（火）	10倍がゆ だしスープ さかなペースト 人参・じゃがいもペースト	7倍がゆ だしスープ（人参・じゃがいも・たまねぎ） まぐろのやわらかサイコロ煮	全がゆ 貝だくさんスープ まぐろのやわらか煮 角切りトマト	キウイ	キウイ
26日（水）	10倍がゆ だし汁 ほうれん草ペースト さかなペースト	7倍がゆ だし汁（しめじ・あおさ） ほうれん草とツナのやわらか煮	全がゆ だし汁（しめじ・あおさ） ほうれん草とツナ和え スティックチーズ	バナナ	バナナ
27日（木）	10倍がゆ 人参・じゃがいもペースト だしスープ	7倍がゆ やさしいライス（ルー無） だしスープ	全がゆ やさしいライス（ルー無） ニラ玉スープ 大根スティック煮	すいか	すいか
28日（金）	10倍がゆ だし汁 ささみペースト	7倍がゆ だし汁 鶏ささみのやわらか煮 やわらか人参煮	全がゆ だし汁 鶏ささみのやわらか煮 やわらか人参スティック	オレンジ	オレンジ
29日（土）	10倍がゆ だし汁 ささみペースト	7倍がゆ だし汁 鶏ささみのやわらか煮 やわらか人参煮	全がゆ だし汁 鶏ささみのやわらか煮 やわらか人参スティック	オレンジ	オレンジ
31日（月）	10倍がゆ スープ（人参・玉ネギ） 白身魚のペースト 大根ペースト	7倍がゆ スープ（人参・玉ネギ） 白身魚の煮つけ 大根のやわらか煮	全がゆ スープ（人参・玉ネギ） 白身魚の煮つけ 大根スティック煮	りんご	りんご