



7月の離乳食献立表



令和3年6月30日 東部保育園

日	7、8か月	9～11か月	日	7、8か月	9～11か月
1 (木)	お粥 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのくずし煮 おぐらのスープ	軟飯 かぼちゃおやき きゅうりの和え物 スティック野菜煮 おぐらのみそ汁	19 (月)	お粥 湯豆腐 ほうれん草の煮びたし さつまいものスープ	軟飯 湯豆腐 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 さつまいものみそ汁
2 (金)	お粥 白身魚のほぐし煮 小松菜の煮びたし なすびのスープ	軟飯 鮭の煮付け 小松菜のお浸し じゃがいも煮 なすびのみそ汁	20 (火)	お粥 かぼちゃのそぼろ煮 パプリカの煮物 トマトスープ	軟飯 かぼちゃポール パプリカの煮物 スティック野菜煮 トマトスープ
5 (月)	パン粥 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃマッシュ コーンクリームスープ	食パン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ スティック野菜煮 コーンクリームスープ	21 (水)	お粥 ささみのトマト煮 おぐらの煮物 チンゲン菜のスープ	軟飯 ささみのトマト煮 おぐらの和え物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁
6 (火)	お粥 白身魚のほぐし煮 豆腐とモロヘイヤの煮物 玉ねぎのスープ	軟飯 白身魚の煮付け 豆腐と モロヘイヤの和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	22 (木)	海の日 	
7 (水)	煮込みうどん おぐらのそぼろ煮 じゃがいものマッシュ	煮込みうどん おぐらの入りつくね じゃがいもと ツナの煮物 スティック野菜煮	23 (金)	スポーツの日 	
8 (木)	お粥 白身魚のあんかけ煮 小松菜と納豆の とろとろ煮 冬瓜のスープ	軟飯 鮭のあんかけ煮 小松菜の納豆和え スティック野菜煮 冬瓜のスープ	26 (月)	納豆おじや 白身魚のコーンクリ ーム煮 きゅうりとトマトの煮 物 小松菜のスープ	納豆ごはん 白身魚の コーンクリーム煮 きゅうりと トマトの和え物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁
9 (金)	お粥 肉じゃが風煮 きゅうりと トマトの煮物 野菜スープ	軟飯 なくじゃが風煮 きゅうりと トマトの煮物 スティック野菜煮 野菜スープ	27 (火)	パン粥 ささみのあんかけ煮 大根のくずし煮 トマトのスープ	食パン ささみのあんかけ煮 マカロニの和え物 スティック野菜煮 トマトのスープ
12 (月)	煮込みうどん きゃべつの煮びたし	煮込みうどん きゃべつのお浸し スティック野菜煮	28 (水)	お粥 ささみのトマト煮 きゅうりの煮物 さつまいものスープ	軟飯 ささみのトマト煮 きゅうりの和え物 スティック野菜煮 さつまいものスープ
13 (火)	お粥 アスパラのそぼろ煮 きゃべつのお浸し 麩のスープ	軟飯 アスパラのつくね巻き きゃべつのお浸し スティック野菜煮 麩のスープ	29 (木)	お粥 豆腐のそぼろ煮 きゃべつのお浸し つるむらさきのスープ	軟飯 しそ入り豆腐つくね きゃべつのお浸し スティック野菜煮 つるむらさきのみそ汁
14 (水)	パン粥 白身魚のあんかけ煮 ブロッコリーの くずし煮 豆乳スープ	食パン 鮭のあんかけ煮 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 豆乳スープ	30 (金)	煮込みうどん ささみのあんかけ煮	きらきら煮込みうどん ささみのあんかけ煮 スティック野菜煮
15 (木)	お粥 白身魚のほぐし煮 きゅうりのくずし煮 トマトのスープ	軟飯 白身魚の煮付け そうめんサラダ スティック野菜煮 トマトのスープ	7月の旬の食材 		
16 (金)	お粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの くずし煮 モロヘイヤのスープ	軟飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 モロヘイヤのみそ汁			



～夏の水分補給について～



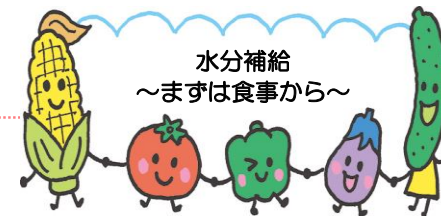
乳幼児期の子どもは大人よりも多くの水分を必要としますが、のどの渇きを自分から訴えることが少ないので、水分摂取量や尿の排泄状態、唇の渇き具合などに大人が注意を払い、早めに水分補給をすることが大切です。水分補給には糖分やカフェインのふくまれない**水・麦茶が最適**です。

ミルクや食事の間の時間にこまめに飲ませてあげましょう。**寝て起きた後、散歩の後、汗をかいた時**などに、乳児は1回に50～100mlくらいを目安にあげるとよいでしょう。

※イオン飲料について

糖分やミネラルを含んでいますが、糖をエネルギーに変換するのに必要なビタミンB1が含まれないので、ミルクや離乳食をとらずに飲み続けると、ビタミンB1欠乏症になり、意識障害や浮腫などを起こすことがあります。**たくさん汗をかく時や発熱時はよいのですが、水代わりに飲むのには適していません。**

※発熱時などは、病院の指示に従って飲ませてください。



水分の補給は、飲み物だけではなく、まずは食事からとることが大切です。旬の夏野菜や果物、みそ汁などの汁物を積極的に取り入れましょう。これらは、汗で失われたミネラルや塩分も補ってくれます。

☆☆トマトを使ったメニュー☆☆



白身魚のトマト煮（9～11ヵ月頃）

- （材料）
 白身魚・・・15g
 トマト・・・1/2個
 なすび・・・5g
 玉ねぎ・・・5g
 ピーマン・・・5g
 サラダ油・・・少々

（作り方）

- ①トマトは沸かした湯にさっとくぐらせ、皮を湯むきし、種を取り3～4mm角に切る。
- ②なすびは皮をむき、3～4mm角に切る。玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎ、ピーマン、なすびをさっと炒め、水1/4カップを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④③に白身魚を加えて火を通し、トマトを加えてひと煮立ちする。

トマトのうまみが調味料となり、食べやすくなります。

トマトの炒り卵（12～1 8カ月）

- （材料）
 トマト・・・1/2個
 卵・・・1/2個
 しらす干し・・・小さじ1/2
 塩・・・少々
 サラダ油・・・少々

（作り方）

- ①トマトは沸かした湯にさっとくぐらせ、皮を湯むきし、種を取りざく切りにする。
- ②ボウルに卵を溶き、トマト、しらす干し、塩を混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて少し火が通ったら大きく混ぜる。










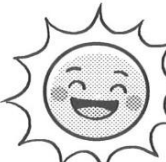
※材料、行事等で献立を変更する場合があります。
 ※献立表は東部保育園HPにも記載しています。

たのしくたべようニュース

今が旬!

夏野菜を食べましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、ピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

ピーマン 	トマト 	なす 	きゅうり 
かぼちゃ 	オクラ 	えだまめ 	ズッキーニ 
とうもろこし 	苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり調理をしたりすることで、食べ物への興味・関心を高めることができます。ぜひ親子と一緒に栽培や調理をしてみてください。 		

夏野菜のよいところ



夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかに、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコペン（リコピン）が、なすにはナスニンなどの体によい成分が多く含まれています。

野菜を食べやすくするポイント

かたくてかめない、苦みがある、青臭いなど、野菜が苦手な理由を取り除いてあげることで、食べやすくなります。

●皮や種を取り除く



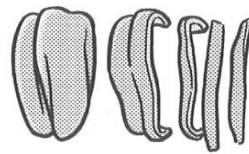
トマトなど、皮や種が口に残るのが苦手な場合は、湯むきしたり、ていねいに種を取ったりします。

●油でゆっくり炒める



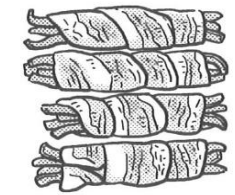
独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると、甘みやうまみが出て食べやすくなります。

●繊維に沿って切る



ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくることがあるので、繊維に沿って切ると苦みが出にくくなります。

●肉などと一緒に調理する



肉やベーコンで巻いて焼くなど、うまみのある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じにくくなります。

7月7日は七夕

七夕は、織姫と牽牛（彦星）が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになった行事です。

この日には、願いを短冊に書いて笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



夏ばて予防のポイント

夏ばては、暑さで体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることをいいます。夏ばて予防には、暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。食欲がない時は、のどごしがよい食べ物やレモンなどのかんきつ類を料理に使ってみてください。夏を元気に過ごしましょう。

