



# 7月離乳食献立

(後期食)



令和4年6月30日

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>7月の旬の野菜</b> きゅうり、なすび、ゴーヤ、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、スッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など		近頃では、旬がわからないほど年中さまざまな野菜が出ていますが、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。また、 <b>太陽をたくさん浴びた</b> おいしいきゅうり、なす、トマトなどの <b>夏野菜</b> には <b>体を冷やしてくれる作用</b> もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出してしまった <b>栄養素を補給</b> できます。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。		<b>1</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 なすのみそ汁
<b>4</b> 食パン 鶏つくね きゃべつのお浸し スティック野菜煮 トマトスープ	<b>5</b> ごはん(軟飯) 鮭の煮付け おからサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	<b>6</b> 肉じゃが風丼 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 野菜スープ	<b>7</b> 煮込みうどん かぼちゃの煮物 スティック野菜煮	<b>8</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 きゃべつのお浸し じゃがいも煮 モロヘイヤのみそ汁
<b>11</b> 納豆ごはん 白身魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁	<b>12</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 豆乳のみそ汁	<b>13</b> ごはん(軟飯) ささみとパプリカの煮物 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	<b>14</b> ごはん(軟飯) 白身魚の煮付け おくらの煮物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	<b>15</b> ごはん(軟飯) ささみのトマト煮 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 麩のスープ
<b>18</b> <b>海の日</b> 	<b>19</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	<b>20</b> ごはん(軟飯) おくら入りつくね じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 チンゲン菜のスープ	<b>21</b> ごはん(軟飯) 白身魚のコーンクリーム煮 きゅうりのトマト和え スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	<b>22</b> ごはん(軟飯) ささみのトマト煮 さつま芋煮 スティック野菜煮 玉ねぎのスープ
<b>25</b> 煮込みうどん 鮭の煮付け さつまいもサラダ スティック野菜煮	<b>26</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 冬瓜のスープ	<b>27</b> ごはん(軟飯) 鶏つくね きゅうりの煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	<b>28</b> 納豆ごはん 白身魚のあんかけ煮 おくらの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁	<b>29</b> ごはん(軟飯) ゴーヤ入りつくね パプリカの和え物 スティック野菜煮 麩のスープ

「ちゃんと噛んでいますか!？」  
チェックポイント

前歯だけで噛んでいませんか?

唇を閉じて噛んでいますか?

奥の方で何回も噛んでいますか?

近年、「噛まない子」「噛めない子」「飲み込めない子」が増えてきています。

噛んでいる方の口角がくぼんでいますか?

食べるときにくちやくちや音がしていませんか?

食材を小さく切りすぎていませんか?

## 上唇と舌を鍛えることが大事です!!

- \* 大きくてやわらかいものをかじりとして食べましょう
- \* 手づかみ食べをどんどんしましょう
- \* ストローやマグではなく、コップを使いましょう(1歳前後)



みんなとっても上手に手づかみ食べをしていますよ!



- \* 食材、行事等で献立を変更することがあります。
- \* 献立表は、東部保育園HPにも記載してあります。



# 7月離乳食献立

(後期食)



令和4年6月30日

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<p><b>7月の旬の野菜</b> きゅうり、なすび、ゴーヤ、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など</p> <p>近頃では、旬がわからないほど年中さまざまな野菜が出ていますが、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。また、<b>太陽をたくさん浴びた</b>おいしいきゅうり、なす、トマトなどの<b>夏野菜には体を冷やしてくれる作用</b>もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出してしまった<b>栄養素を補給</b>できます。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。</p>				
<p><b>4</b> 食パン 鶏つくね きゃべつのお浸し スティック野菜煮 トマトスープ</p>	<p><b>5</b> ごはん(軟飯) 鮭の煮付け おからサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁</p>	<p><b>6</b> 肉じゃが風丼 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 野菜スープ</p>	<p><b>7</b> 煮込みうどん かぼちゃの煮物 スティック野菜煮</p>	<p><b>8</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 なすのみそ汁</p>
<p><b>11</b> 納豆ごはん 白身魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁</p>	<p><b>12</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 豆乳のみそ汁</p>	<p><b>13</b> ごはん(軟飯) ささみとパプリカの煮物 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁</p>	<p><b>14</b> ごはん(軟飯) 白身魚の煮付け おくらの煮物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁</p>	<p><b>15</b> ごはん(軟飯) ささみのトマト煮 ブロッコリーの煮物 スティック野菜煮 麩のスープ</p>
<p><b>18</b> <b>海の日</b> </p>	<p><b>19</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁</p>	<p><b>20</b> ごはん(軟飯) おくら入りつくね じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 チンゲン菜のスープ</p>	<p><b>21</b> ごはん(軟飯) 白身魚のコーンクリーム煮 きゅうりのトマト和え スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁</p>	<p><b>22</b> ごはん(軟飯) ささみのトマト煮 さつま芋煮 スティック野菜煮 玉ねぎのスープ</p>
<p><b>25</b> 煮込みうどん 鮭の煮付け さつまいもサラダ スティック野菜煮</p>	<p><b>26</b> ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 冬瓜のスープ</p>	<p><b>27</b> ごはん(軟飯) 鶏つくね きゅうりの煮物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁</p>	<p><b>28</b> 納豆ごはん 白身魚のあんかけ煮 おくらの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁</p>	<p><b>29</b> ごはん(軟飯) ゴーヤ入りつくね パプリカの和え物 スティック野菜煮 麩のスープ</p>

## ～かむ力を育てましょう～

赤ちゃんが固形物を食べられるようになるためには、成長の段階に合わせた大きさ、かたさのものを与えて、かむ力を育てることが大切です。「いつまでも軟らかいものを食べさせている」、逆に食べるからといって「発達段階よりも固いもの、大きいものを与えている」と、丸飲みに結びつきがちになります。また、赤ちゃん自身の「食べたい」という意欲を育てることもポイントです。口の動きをよく見て、じっくり、ゆっくりとトレーニングしていきましょう。

手づかみで上手に食べてるよ♪



## 白身魚のトマト煮

(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。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。  
 ※献立表は、東部保育園HPにも記載してあります。



# 7月離乳食献立



(中期食)

令和4年6月30日

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<b>7月の旬の野菜</b> きゅうり、なすび、ゴーヤ、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など 	近頃では、旬がわからないほど年中さまざまな野菜が出回っていますが、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。また、 <b>太陽をたくさん浴びた</b> おいしいきゅうり、なす、トマトなどの <b>夏野菜には体を冷やしてくれる作用</b> もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出してしまった <b>栄養素を補給</b> できます。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。			1 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮びたし なすのスープ
4 パン粥 鶏つくね キャベツの煮びたし トマトスープ	5 おかゆ 鮭のほぐし煮 おからの煮物 玉ねぎのスープ	6 そぼろあんかけ丼 きゅうりの煮物 野菜スープ	7 煮込みうどん かぼちゃの煮物	8 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 きゃべつの煮びたし モロヘイヤのスープ
11 納豆おじや 白身魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 人参のスープ	12 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 じゃがいもの煮物 豆乳のスープ	13 おかゆ ささみとパプリカの煮物 きゅうりの煮物 小松菜のスープ	14 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 おくらの煮物 チンゲン菜のスープ	15 おかゆ ささみのトマト煮 ブロッコリーの煮物 麩のスープ
18 <b>海の日</b> 	19 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮びたし かぼちゃのスープ	20 おかゆ おくら入りつくね じゃがいもの煮物 チンゲン菜のスープ	21 おかゆ 白身魚の コーンクリーム煮 きゅうりのトマト煮 ほうれん草のスープ	22 おかゆ ささみのトマト煮 さつま芋煮 玉ねぎのスープ
25 煮込みうどん 鮭のあんかけ煮 さつま芋煮	26 おかゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の煮びたし 冬瓜のスープ	27 おかゆ 鶏つくね きゅうりの煮物 きゃべつのスープ	28 納豆おじや 白身魚のあんかけ煮 おくらの煮物 人参のスープ	29 おかゆ ゴーヤ入りつくね パプリカの煮物 麩のスープ

## <硬さの目安>

- ・歯ぐきで押しつぶせる硬さ  
(指でつぶせるバナナ位が目安)

## <口の中の動き>

- ・舌や下あごを前後・上下・左右に動かせるようになります。

## <形状>

- ・鶏肉はやわらかくゆで、1~2mmくらいにほぐします。
- ・鶏ひき肉は、1cmほどの団子状にしてみましょう。  
この時、片栗粉も一緒に入れると食べやすいですよ。
- ・魚はやわらかくゆで、5~8mm角位にほぐします。
- ・野菜類は5mm角から始めて、慣れてきたら7~8mm角にします。

この頃は、食べることへの興味が増してくる時期です。

そろそろ**手づかみ食べ**も始まり、手に持ったものを自分で口に運べるようになっていきますので、手づかみメニューを用意しましょう。赤ちゃん用の取り皿に**野菜スティック**など少量ずつ取り分けていくのがおすすめです。

**前歯で「ひと口分」をかじり取る練習**をしてみましょう!!



肉や魚はゆですぎると、パサパサして硬くなるので沸騰したお湯にいれ、再び沸騰したらふたをして火を止め、そのまま10分放置するとしっとり出来上がります。



- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※献立表は、東部保育園HPにも記載してあります。