



7月離乳食献立



(後期食)

令和5年6月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
3 軟飯(ごはん) 豆腐ハンバーグ ズッキーニのサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	4 軟飯(ごはん) 魚の煮付け ポテトサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	5 軟飯(ごはん) 魚の野菜あんかけ 高野豆腐と野菜煮 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	6 あんかけ丼 トマトサラダ スティック野菜煮	7 煮込みうどん きゅうりのサラダ スティック野菜煮
10 軟飯(ごはん) ささみのほぐし煮 納豆和え スティック野菜煮 人参のみそ汁	11 軟飯(ごはん) 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 貝だくさん汁	12 軟飯(ごはん) 鶏つくね おくらサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	13 軟飯(ごはん) 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりのトマト和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	14 軟飯(ごはん) 魚のほぐし煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 さつまいものみそ汁
17 海の日 	18 スティックパン ささみのトマト煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	19 軟飯(ごはん) 豆腐入りつくね ピーマンの煮物 スティック野菜煮 モロヘイヤのみそ汁	20 人参ごはん オクラ入り肉団子 かぼちゃの和え物 スティック野菜煮 チンゲン菜のスープ	21 軟飯(ごはん) 魚のあんかけ煮 きゃべつサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
24 五目うどん 魚のほぐし煮 おからサラダ スティック野菜煮	25 納豆ごはん 鶏だんご煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 麩のみそ汁	26 軟飯(ごはん) 魚のコーンクリーム煮 なすとオクラの煮物 スティック野菜煮 つるむらさきのみそ汁	27 軟飯(ごはん) ささみのほぐし煮 小松菜のお浸し じゃがいも煮 冬瓜のみそ汁	28 煮込みうどん ささみのあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮
31 青のりごはん 野菜入りつくね 小松菜のお浸し かぼちゃの煮物 豆腐のスープ	7月の旬の野菜 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、**太陽をたくさん浴びた**おいしいきゅうり、なす、トマトなどの**夏野菜**には**体を冷やしてくれる作用**もあります。夏野菜を食べることで汗をかくて一緒に出てしまった**栄養素を補給**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。

咀嚼について

近年「噛まない」「噛めない」「飲み込まない」「飲み込めない」「丸飲み」「詰め込み」の子どもが増えてきていると言われています。小さい頃からの経験が密接に関係しています。

よく噛んで食べることは、食べ物の消化吸収を助け、あごの発達を促す、とても大切なことです。食べにくい、噛みにくいときは食材の大きさなどを変えてみてもいいかもしれません。



かじり取る練習を しっかりしましょう!!

食べやすいようにと一口大にすると、かえって**丸飲み**の習慣がついてしまいます。また、「かたい食材を食べることが咀嚼の練習ではない」そうです。子どもの口の発達に適した食形態で、かじり取って食べることが大切です。



口の中へ「様々な刺激」 を経験することが大

指しゃぶり・玩具なめなど「おえー!」となるのは、口の中へ異物が入ったと思う防御反応なので、口の中へたくさんの経験を与えて経験することで、少なくなっていくそうです。



口の発達は体の発達も 関係している!!

全身を使った運動あそび体を動かすことができる安全な広い場所で「ハイハイ」をしっかりと、年齢に合った**運動あそび**をたくさん経験することが大事!!



※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 後半)



令和5年6月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
3 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ズッキーニくずし煮 玉ねぎのスープ	4 おかゆ 魚の煮付け じゃがいもの煮物 小松菜のスープ	5 おかゆ 魚の野菜あんかけ 高野豆腐と野菜煮 ほうれん草のスープ	6 あんかけ丼 野菜のトマト煮	7 煮込みうどん きゅうりのくずし煮
10 おかゆ ささみのほぐし煮 納豆和え 人参のスープ	11 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮浸し 貝だくさんスープ	12 おかゆ そぼろ煮 オクラの煮物 かぼちゃのスープ	13 おかゆ 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりのトマト和え 豆腐のスープ	14 おかゆ 魚のほぐし煮 かぼちゃの煮物 さつまいものスープ
17 海の日 	18 パンがゆ ささみのトマト煮 きゃべつの煮浸し 玉ねぎのスープ	19 おかゆ 豆腐のくずし煮 ピーマンの煮物 モロヘイヤのスープ	20 人参がゆ オクラのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	21 おかゆ 魚のあんかけ煮 きゃべつの煮物 豆腐のスープ
24 五目うどん 魚のほぐし煮 おから煮	25 納豆がゆ そぼろ煮 人参の煮物 麩のスープ	26 おかゆ 魚のコーンクリーム煮 なすとオクラの煮物 つるむらさきのスープ	27 おかゆ ささみのほぐし煮 小松菜の煮浸し 冬瓜のスープ	28 煮込みうどん ささみのあんかけ煮 きゅうりの煮物
31 青のりごはん 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 豆腐のスープ	7月の旬の野菜 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、**太陽をたくさん浴びた**おいしいきゅうり、なす、トマトなどの**夏野菜には体を冷やしてくれる作用**もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出てしまった**栄養素を補給**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。

<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た。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。

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

(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 前半)

令和5年6月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
3 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ズッキーニくずし煮 玉ねぎのスープ	4 おかゆ 魚の煮付け じゃがいもの煮物 小松菜のスープ	5 おかゆ 魚の野菜あんかけ 高野豆腐と野菜煮 ほうれん草のスープ	6 あんかけ丼 野菜のトマト煮	7 煮込みうどん きゅうりのくずし煮
10 おかゆ ささみのほぐし煮 納豆和え 人参のスープ	11 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮浸し 貝だくさんスープ	12 おかゆ そぼろ煮 オクラの煮物 かぼちゃのスープ	13 おかゆ 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりのトマト和え 豆腐のスープ	14 おかゆ 魚のほぐし煮 かぼちゃの煮物 さつまいものスープ
17 海の日 	18 パンがゆ ささみのトマト煮 きゃべつの煮浸し 玉ねぎのスープ	19 おかゆ 豆腐のくずし煮 ピーマンの煮物 モロヘイヤのスープ	20 人参がゆ オクラのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	21 おかゆ 魚のあんかけ煮 きゃべつの煮物 豆腐のスープ
24 五目うどん 魚のほぐし煮 おから煮	25 納豆がゆ そぼろ煮 人参の煮物 麩のスープ	26 おかゆ 魚のコーンクリーム煮 なすとオクラの煮物 つるむらさきのスープ	27 おかゆ ささみのほぐし煮 小松菜の煮浸し 冬瓜のスープ	28 煮込みうどん ささみのあんかけ煮 きゅうりのくずし煮
31 青のりごはん 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 豆腐のスープ	<p>7月の旬の野菜 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、太陽をたくさん浴びたおいしいきゅうり、なす、トマトなどの夏野菜には体を冷やしてくれる作用もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できます。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。</p>			

2回食に慣れてくると、食事のリズムもついてきます。口の中の動きも前後上下に動かせるようになっていきます。舌と上あごを使って食材をつぶし、唾液と混ぜて飲み込みます。丸のみをせずしっかりとモグモグできているか、確認しながらたべさせましょう。



離乳食は手作りが1番ですが、ベビーフードを上手に使えばレパートリーも増えます

ベビーフードは、初期のものでも調味料や添加物が入っていたり、形状やかたさが月齢と合っていないなどのデメリットがありますが、ベビーフードを使う際、ひと手間かけてアレンジすることで、レパートリーが増えたり、初めての食材を使うときに少量使えるので便利です。また、忙しい毎日にちょっとしたゆとりもできます。豆腐をレンジで加熱して煮物のレトルトかけるとあんかけ豆腐に。お家で煮たじゃがいもや人参を加えて混ぜるだけで食材豊富なおかずの1品に。シチューレトルトを軟飯にかけてトースターで焼くとドリア風になります。ベビーフードを利用して無理のない離乳食作りをしましょう。



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

(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。