



7月離乳食献立



(後期食)

令和6年6月28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
1 ごはん 魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	2 ごはん 鶏つくね かぼちゃサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	3 ごはん 魚の磯辺煮 高野豆腐煮 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	4 肉じゃが風丼 かぼちゃ煮 スティック野菜煮	5 具だくさんうどん ポテトサラダ スティック野菜煮
8 ごはん 鶏団子 マカロニサラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	9 ごはん 魚のほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	10 納豆ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりの煮びたし スティック野菜煮 おくらスープ	11 人参ごはん 魚のトマト煮 おくらサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	12 食パン ささみのほぐし煮 春雨サラダ スティック野菜煮 野菜スープ
15 海の日 	16 ごはん 鮭の煮付け おからサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	17 ごはん さつまいものそぼろ煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	18 ごはん ささみのあんかけ煮 きゅうりサラダ スティック野菜煮 春雨スープ	19 ごはん 魚のほぐし煮 パプリカの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
22 ごはん 魚のあんかけ煮 きゅうりとトマトのサラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁	23 ごはん 豆腐入りつくね きゃべつのサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	24 ごはん 魚の磯辺煮 小松菜のサラダ さつま芋煮 玉ねぎのみそ汁	25 ごはん 魚のあんかけ煮 きゃべつの和え物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	26 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮
29 ごはん ささみのほぐし煮 納豆サラダ スティック野菜煮 なすのみそ汁	30 ごはん 鮭の煮付け さつま芋サラダ スティック野菜煮 冬瓜スープ	31 ごはん 豆腐ハンバーグ きゃべつのサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>7月の旬の野菜</p> <p>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、ずいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など</p>  </div>	

夏野菜について

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してしまった**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。その原因の一つとして**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ほしいかもしれません。



もぐもぐ上手に食べるよ♪



すごいぞ! 夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがたまっています。それぞれの機能を意識して、いっぱい食べてください。

キュウリ・レタス など パプリカ・ナス など

汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト

日焼けした肌を回復させる。



- ※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。