



7月離乳食献立

(中期食)

令和7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
	1 7分がゆ 白身魚のあんかけ煮 なすの煮物 じゃがいものスープ	2 7分がゆ ささみのパプリカ煮 きゃべつの煮びたし 高野豆腐のスープ	3 7分がゆ 白身魚のほぐし煮 おから煮 豆腐のスープ	4 夏野菜のそぼろ丼 きゅうりのくずし煮 野菜スープ
7 煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 人参のくずし煮	8 7分がゆ 白身魚のじゃがいも煮 なすの煮物 チンゲン菜のスープ	9 7分がゆ ささみと麩の煮物 かぼちゃ煮 モロヘイヤのスープ	10 7分がゆ 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草の煮びたし さつま芋のスープ	11 7分がゆ 納豆のそぼろ煮 きゃべつの煮びたし 麩のスープ
14 7分がゆ 白身魚の豆乳煮 じゃがいもの煮物 ほうれん草のスープ	15 7分がゆ 豆腐のそぼろ煮 きゅうりのくずし煮 かぼちゃのスープ	16 7分がゆ 白身魚のあんかけ煮 納豆サラダ 豆腐のスープ	17 パンがゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐トマト煮 豆乳スープ	18 7分がゆ ささみのおくら煮 人参のくずし煮 小松菜のスープ
21 海の日 	22 7分がゆ ささみのかぼちゃ煮 小松菜の煮びたし 冬瓜のスープ	23 納豆ごはん 白身魚のあんかけ煮 きゃべつの煮びたし 玉ねぎのスープ	24 7分がゆ 白身魚の野菜あんかけ 人参のくずし煮 トマトのスープ	25 煮込みうどん ささみのかぼちゃ煮
28 7分がゆ 白身魚のほぐし煮 さつまいもマッシュ つるむらさきのスープ	29 7分がゆ ささみの納豆煮 きゅうりのくずし煮 おくらのスープ	30 パンがゆ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのくずし煮 豆腐のスープ	31 じゃこがゆ ささみのあんかけ煮 かぼちゃ煮 小松菜のスープ	

この頃になると使える食材が増えてきます。

少しずつ水分量を減らし、形を残すようにして、モグモグする練習もしていきましょう。

食材は赤ちゃんの食べる様子を見ながら、大きくしていきましょう。

園では、家庭の様子を聞きながら、大きさや食材を増やしていきます。

急に、形状を変えると食べにくくなるがあるので、少しずつ大きくして試してみましょう。

<硬さの目安>

絹ごし豆腐程度の硬さ

<口の中の動き>

舌と上あごで食材を押しつぶしてモグモグし、唾液と混ぜ合わせて飲み込みます。

<形状>

- ・魚はゆでてから1～2mmにほぐします。
- ・鶏ささみはゆでてからほぐし、1～2mmにほぐします。
- ・野菜類は、2～3mm角にします。

※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。



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



白身魚の夏野菜煮

(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
だし昆布・・・1枚

(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鍋に水1/4 カップとだし昆布を加え、玉ねぎ、ピーマン、なすびを入れて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。



7月離乳食献立



(後期食)

令和7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
	1 軟飯 白身魚のあんかけ煮 なすの煮物 スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	2 軟飯 ささみのパプリカ煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 高野豆腐のみそ汁	3 軟飯 白身魚のほぐし煮 おからサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	4 夏野菜丼 きゅうりの煮物 スティック野菜煮
7 煮込みうどん 鶏つくね かぼちゃサラダ スティック野菜煮	8 軟飯 鮭入りじゃがいもおやき なすの煮物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	9 軟飯 ささみと麩の煮物 金時豆のサラダ スティック野菜煮 モロヘイヤのみそ汁	10 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 さつま芋のみそ汁	11 軟飯 納豆おやき きゃべつのサラダ スティック野菜煮 麩のみそ汁
14 軟飯 白身魚の豆乳煮 じゃがいもサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	15 軟飯 豆腐つくねの磯辺煮 きゅうりのサラダ スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	16 軟飯 鮭の煮付け 納豆サラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	17 食パン 鶏つくね 豆腐トマトサラダ かぼちゃ煮 豆乳スープ	18 軟飯 ささみのおくら煮 コロコロサラダ スティック野菜煮 小松菜のスープ
21 海の日 	22 軟飯 ささみのあんかけ煮 小松菜のお浸し かぼちゃ煮 冬瓜のスープ	23 納豆ごはん 白身魚のあんかけ煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	24 軟飯 白身魚の野菜あんかけ きゃべつの和え物 スティック野菜煮 トマトのみそ汁	25 煮込みうどん ささみのかぼちゃ煮 スティック野菜煮
28 軟飯 白身魚のほぐし煮 春雨サラダ さつま芋煮 つるむらさきのみそ汁	29 軟飯 ささみの納豆煮 きゅうりのサラダ スティック野菜煮 おくらのみそ汁	30 食パン じゃがいも入りつくね ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	31 じゃごはん ささみのあんかけ煮 かぼちゃ煮 スティック野菜煮 小松菜のスープ	

<硬さの目安>

バナナ程度の硬さ

<口の中の動き>

舌を前後に・上下・左右に動かし、歯ぐきでつぶして食べます。

<形状>

1 cm角程度にします。

大きくやわらかいものを前歯でかじり取って食べるようにしましょう。



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



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**ようになってきますので、手づかみメニューを用意してあげるといいです。保育園では、手づかみできるようにごはんは**おにぎり**にしたり、必ず1品は**スティック野菜**をつけています。

手づかみ食べは、**食べる意欲にもつながります**ので、是非お家の方でも自分で食べることを楽しませてあげてください。



ひと口量をかじり取って
たべてるよ～!!



※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。