



# 令和3年7月分予定献立表



伊文保育園

日 曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしょく	
		ちやにくになるしょくひん	ねつやちからとなるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	その他	ごぜんおやつ 3歳未満児	ごこおやつ 全園児
1	もく	ワカメおにぎり からあげ ポテト ウィンナー ブロッコリー ミニゼリー やさしいジュース	わかめ とりにく ウィンナー やさしいジュース	こめ ポテト ミニゼリー	ブロッコリー		ぎゅうにゅう プリンアラモード
2	きん	チキンライス ほしのコロケ ブロッコリー キラキラはるさめスープ	とりにく ほしのコロケ オーシャンキング ベーコン	こめ あぶら さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ブロッコリー オクラ にんじん コーン	トマトピューレ ケチャップ コンソメ しお しょうゆ コンソメ	ぎゅうにゅう ★たなばたゼリー
3	と	ハヤシライス プリン	ぶたにく プリン	こめ ハヤシルウ じゃがいも	たまねぎ にんじん		おかし
5	げつ	ごはん さんまのうめに まるやかさつましる ぎゅうにゅう ほうれんそうときゃべつ ごまあえ	さんまのうめに けずりぶし あつあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう ごまあえ	こめ さつまいも ごま さとう	にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう きゃべつ	しょうゆ	ぎゅうにゅう かにばん
6	か	ごはん はっこうにゅう ごもくしる とうふのにくみそかけ ゆでやさしい	とりにく けずりぶし はっこうにゅう とうふ とりひきにく	こめ さといも ごまあぶら みそ さとう	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん	しょうゆ しお さけ	ぎゅうにゅう ★ふのラスク
7	すい	ごはん ほしがたハンバーグ ブロッコリー とうがんのカレー スープ たなばたデザート	ほしがたハンバーグ ぶたにく たなばたデザート	こめ さとう カレー かたくりこ	しめじ にんじん ブロッコリー とうがん にんじん おくら	ソース ケチャップ コンソメ	ぎゅうにゅう おこめでおほしさまタルト
8	もく	ごもくらめん ぎょざ はっこうにゅう	ぶたにく ぎょうざ はっこうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら	もやし きゃべつ にんじん ねぎ	スープのもと しお しょうゆ	ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ
9	きん	ごはん オレンジ ぎゅうにくとやさしい あまからに ぎゅうにゅう なすとじゃがいものみそしる	ぎゅうにく けずりぶし ぎゅうにゅう あつあげ けずりぶし みそ	こめ さとう あぶら	オレンジ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ブロッコリー なす じゃがいも えのきだけ	しょうゆ	ぎゅうにゅう こめこのクレープ (ブルーベリー)
10	と	おにぎり やさしいジュース おさかなソーセージ	やさしいジュース おさかなソーセージ	おにぎり			おかし
12	げつ	ごはん オレンジ とりいり だいこんとなまあげの みそしる	とりにく ちくわ なまあげ わかめ みそ けずりぶし	こめ さとう あぶら	オレンジ れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ ごぼう いんげん こんにゃく だいこん えのきだけ ねぎ	しょうゆ	ぎゅうにゅう (幼) みたらしたんご (未) むしカステラ
13	か	ごはん はっこうにゅう ポークビーンズ キャバツのサラダ パインかん	はっこうにゅう ぶたにく だいす	こめ さとう	じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルームかん トマトみずに グリンピース きゃべつ きゅうり パインかん	ケチャップ コンソメ ソース しお	ぎゅうにゅう ★フルーツとう にゅうあんにと うふ (年長) フルーツ ポンチ
14	すい	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのにつけ きりほしだいこんのみそしる こまつなのシャキシャキナムル	ぎゅうにゅう あかうお あつあげ けずりぶし みそ わかめ	こめ あぶら みりん ごまあぶら ごま	しょうが きりほしだいこん たまねぎ こまつな にんじん もやし	しょうゆ しょうゆ	ぎゅうにゅう しおあじせんべい
15	もく	ごはん いそかおりあえ あつあげのうめりいため おさかなソーセージ	やきのり なまあげ ぶたひきにく	こめ さとう みりん さとう あぶら かたくりこ	ほうれんそう にんじん きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ	しょうゆ うめびしお しょうゆ	ぎゅうにゅう にゅうさんきんい んりょう (幼) ケーキ (未) もものタルト
16	きん	ひやしめんのにくみそかけ いろいろやさしいたまごやき ももかん	ささみ ぶたひきにく みそ けずりぶし いろいろやさしいたまごやき	そうめん さとう みりん	きゅうり もやし にんじん しょうが ももかん	しょうゆ	ぎゅうにゅう アンパンマンソフトせんべい ★みずようかん
17	と	ハヤシライス にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく にゅうさんきんいんりょう	こめ ハヤシルウ じゃがいも	にんじん たまねぎ		おかし
19	げつ	ごはん ぶたにくときゃべつ みそいため きゅうりとちやしのサラダ やさしいジュース	ぶたにく みそ ツナ やさしいジュース	こめ ごまあぶら さとう ドレッシング	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ しょうゆ しお	ぎゅうにゅう ソフトせんべい
20	か	ごはん はっこうにゅう さばのみぞれに いんげんとにんじんの みそかけ けんちんじる	はっこうにゅう さばのみぞれに とりにく けずりぶし	こめ ごまあぶら あまみそ	いんげん にんじん あつあげ ねぎ だいこん ごぼう	スープのもと しょうゆ	ぎゅうにゅう (幼) ざらじまん (未) はなせんべい

★ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

平日	エネルギー 538 kcal	タンパク質 19.6 g	脂質 17.3 g	カルシウム 272 mg	鉄 3.2 mg
----	----------------	--------------	-----------	--------------	----------

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしょく	
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからとなるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	そのた	ごぜんおやつ	ごごおやつ
							3歳未満児	全園児
21	すい	さんしょくどん オレンジ	さけほくし とりひきにく	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん しょうが いんげん オレンジ	しお しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぼんがし
		やさしいろいろにくだんご	やさしいろいろにくだんご					
		とうがのみそしる	あつあげ けずりぶし みそ		とうがん ねぎ			
24	ど	おにぎり		おにぎり			おかし	
		やさしいジュース	やさしいジュース					
		おさかなソーセージ	おさかなソーセージ					
26	げつ	なつやさいかレー	ぎゅうにく	こめ かぼちゃ あぶら カレールウ	ピーマン トマト にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが	コンソメ ケチャップ しお こしょう	ぎゅうにゅう	カルシウムせんべい
		キャベツベーコンソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ コーンかん			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
27	か	ごはん フルーチェ	フルーチェ	こめ		しょうゆ	ぎゅうにゅう	(幼) ソーダあじ ガリガリくん (未) ほうアイス
		かわりたまごのあんかけ	たまご カニかんみすに とりささみ けずりぶし かまぼこ オーシャンキング	さとう あぶら かたくりこ	ほししいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ			
		いんげんのゴマネーズあえ		すりごま マヨドレ	いんげん にんじん			
28	すい	チーズサンド	チーズ	パン		す しお しょうゆ コンソメ	ぎゅうにゅう	たべっこどうぶつ
		はんはっぼう	ハム たまご	じゃがいも ごま あぶら さとう ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ			
		とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう	あぶら	たまねぎ にんじん しめじ			
29	もく	しらすコーンごはん	しらす	こめ	コーン	しょうゆ しお	ぎゅうにゅう	かっぱえびせん
		にくじゃが	ぎゅうにく	あぶら さとう みりん	じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん こんにやく			
		やしししゃも はっこうにゅう	ししゃも はっこうにゅう					
30	きん	ミートスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ しお	ぎゅうにゅう	ぎょにくソーセージ
		きりぼしだいこんのサラダ	ツナフレーク	ドレッシング	きりぼしだいこん きゅうり にんじん			
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					
31	ど	おにぎり やさいジュース	やさしいジュース	おにぎり			おかし	
		おさかなソーセージ	おさかなソーセージ					

※ 都合により献立を変更 する場合があります。★手作りおやつです。おやつは、園独自のおやつになる場合があります。午後おやつは〔 〕は乳児のおやつです。

## 給食だより



## 野菜をたくさん食べましょう



野菜は健康を維持する上で、欠かすことができない食べ物です。しかし、食経験の少ない子どもにとっては、野菜の見た目、食べた時に鼻に抜ける匂い、食感が気になり、それが好き嫌いの原因になることがあります。

野菜への嗜好を獲得するには「食べ慣れる」ことが大切。毎日の食事で野菜を食べて、野菜を「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

### ★★★★★ 野菜はどれくらい食べればよい? ★★★★★

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5〜6皿を目安に食べることが推奨されています。

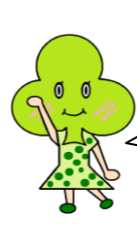
毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事することを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



### 【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】

緑黄色野菜90g程度  
ブロッコリー15g にんじん15g かぼちゃ50g ミニトマト10g

淡色野菜160g程度  
たまねぎ30g きゅうり50g キャベツ50g ごぼう30g



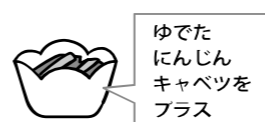
緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミンやミネラルが豊富です。毎食、必ず食べるように心がけましょう。

### ★★★★★ 野菜をたくさん食べるコツ ★★★★★

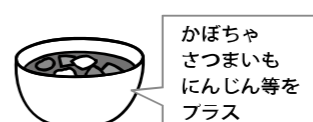
#### ◎甘味がある野菜やいもをプラス

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

青菜のお浸



具だくさん汁



温野菜のサラダ



#### ◎だし汁の味わいをプラス

だし汁は、野菜特有の風味やえぐ味、苦味を和らげてくれます。だし汁に含まれるうま味成分(アミノ酸)は、食べた時の満足感につながるため、だし汁を使うと、野菜を「うま味」で食べることができます。食経験の少ない子どもにとっては、安心できる「だし汁のうま味」があることで、いろいろな野菜に挑戦しやすくなります。

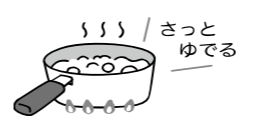
#### ◎食べやすく切る

嚼力が未発達な子どもにとって、食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。なすは皮をシマシマに剥いてから切ったり、いんげんは斜め切りにしたり、アスパラは、ピーラーで皮を剥いてから切るなど、切り方を工夫することで、食べやすくなります。

#### ◎子どもが苦手な理由を探り、調理法を選ぶ

苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理法を工夫しましょう。

■ピーマンが苦くて嫌



■なすの食感が嫌



■にんじんの味が嫌



#### ◎加熱をして“かさ”を減らす

調理法によって野菜のかさが減り、生で食べる時よりもたくさんの量を食べることができます。電子レンジを利用したり、ゆでるなど、ひと手間加えてみましょう。



#### ◎子どもが野菜に触れる機会を増やす

食育では、「食べなさい」と強要するよりも「視覚的な刺激」のほうが効果的です。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は「単純接触効果」のひとつです。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な印象がつけられます。



令和3年7月分離乳食献立表

(乳児園参考献立)

		5・6か月		7・8か月		9～11か月	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	木	10倍粥 野菜のすりつぶし煮	米 人参 玉ねぎ ジャがいも ブロッコリー	7倍粥 豆腐のクリームコーン煮 スイカ	同+クリームコーン	5倍粥 野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮	同+ピーマン
2	金	10倍粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	米 玉ねぎ ジャがいも 人参	7倍粥 野菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	同+白菜	5倍粥 野菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	同+しょうゆ 同
3	土	10倍粥 野菜のペースト	人参 ジャがいも 玉ねぎ	にゅう麺のとろとろ煮 バナナ	同+鶏ささみ	5倍粥 野菜の煮物	豚肉
5	月	10倍粥 白身魚のすりつぶし煮 さつまいものペースト ほうれん草のペースト	米 さつまいも 厚揚げ ほうれん草 白身魚	7倍粥 さつまいものやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	同+白菜 同+人参	5倍粥 白身魚の煮物 野菜のみそ豆乳風煮 ほうれん草の煮物	同+豆乳、味噌 同+キャベツ
6	火	10倍粥 キャベツのペースト 豆腐のとろとろ煮	米 キャベツ、人参、大根 豆腐	7倍粥 野菜のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮	同+鶏ひき肉	5倍粥 野菜の煮物 とうふのそぼろ煮	同
7	水	10倍粥 人参のペースト ブロッコリーのペースト	米 人参 ブロッコリー (葉先)	7倍粥 野菜のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	同+冬瓜、おくら	5倍粥 野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮	同+しょうゆ、豚肉
8	木	うどんのとろとろ煮 つぶしバナナ	※うどん、人参 ※バナナ	うどんのとろとろ煮 バナナ	同+キャベツ (葉先)	煮込みうどん バナナ	同+豚肉 しょうゆ
9	金	10倍粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	米 じゃがいも 人参	7倍粥 じゃが芋のやわらか煮 野菜の煮物	同+なす 同+ブロッコリー	5倍粥 じゃが芋の味噌風煮 野菜の煮物	同+味噌
10	土						
12	月	10倍粥 人参と大根のペースト オレンジのすりつぶし	米 人参、大根 オレンジ	7倍粥 野菜と豆腐のやわらか煮 オレンジ	同+生揚げ (豆腐部分)	5倍粥 野菜と豆腐の煮物 オレンジ	同+れんこん
13	火	10倍粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	※食パン じゃが芋 玉ねぎ	パン粥 じゃが芋のやわらか煮 玉ねぎのやわらか煮	同+人参 同+キャベツ (葉先)	5倍粥 じゃが芋のトマト煮 野菜のやわらか煮	同+ホールトマト缶 同+豚肉
14	水	10倍粥 赤魚のすりつぶし煮 厚揚げのすりつぶし煮	米 赤魚 厚揚げ	7倍粥 赤魚のほぐし煮 豆腐のやわらか煮	同+小松菜 (葉先) 同+玉ねぎ、人参	5倍粥 赤魚のほぐし煮 厚揚げのみそ風煮	同+みそ
15	木	10倍粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト	米 玉ねぎ ほうれん草	7倍粥 野菜の煮物 ほうれん草と人参のやわらか煮	同+生揚げ (豆腐部分) 人参 同+キャベツ (葉先)	5倍粥 野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮物	同+豚ひき肉、ピーマン
16	金	そうめんのとろとろ煮 豆腐のすりつぶし煮	そうめん 人参 豆腐	うどんのとろとろ煮 豆腐のやわらか煮	同+もやし 同+ささみ	煮込みそうめん 豆腐とささみの味噌風煮	同+豚ひき肉 同+みそ
17	土	10倍粥 野菜のペースト	人参 玉ねぎ	うどんのとろとろ煮 バナナ	同+もやし	5倍粥 野菜の煮物	豚肉
19	月	10倍粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト	米 玉ねぎ ほうれん草	7倍粥 野菜ととうふのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	同+豆腐、キャベツ 同+人参	5倍粥 野菜と豆腐の味噌風煮 ほうれん草のやわらか煮	同+味噌
20	火	10倍粥 人参のペースト 白身魚のすりつぶし煮	米 人参 大根 白身魚 鶏肉 厚揚げ	7倍粥 野菜のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	同+※玉ねぎ	5倍粥 野菜のやわらか煮 白身魚のやわらか煮	同+いんげん
21	水	10倍粥 厚揚げのすりつぶし煮 人参のペースト	米 厚揚げ 冬瓜 人参	7倍粥 豆腐のやわらか煮 人参と冬瓜のやわらか煮	同+おさかなミンチ 同+冬瓜	5倍粥 厚揚げのそぼろ煮 野菜の味噌風煮	同+みそ
24	土						
26	月	10倍粥 南瓜のペースト 人参のペースト	米 南瓜 人参	7倍粥 南瓜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	同+玉ねぎ 同+トマト、玉ねぎ	5倍粥 南瓜の煮物 キャベツのトマト煮	同+牛肉 同+しょうゆ、なす
27	火	10倍粥 玉ねぎのペースト つぶしバナナ	米 玉ねぎ バナナ	7倍粥 玉ねぎとささみの煮物 バナナ	同+ささみ、人参	5倍粥 玉ねぎとささみの煮物 バナナ	同
28	水	パン粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	※食パン じゃが芋 玉ねぎ	7倍粥 じゃが芋のやわらか煮 玉ねぎのとろとろ煮	同+人参、もやし 同+キャベツ (葉先)	パン粥 じゃが芋の煮物 玉ねぎのやわらか煮	同+しめじ、しょうゆ
29	木	10倍粥 人参のペースト じゃが芋のペースト	米 人参 玉ねぎ じゃがいも	7倍粥 人参ととうもろこしの煮物 じゃが芋のやわらか煮	同+とうもろこし 同+たまねぎ	しらす粥 人参の煮物 じゃが芋のやわらか煮	同+牛肉きざみ
30	金	スパゲティのとろとろ煮 玉ねぎのペースト	スパゲティ 玉ねぎ	うどんのやわらか煮 野菜の煮物	同+人参	スパゲティとろとろ煮 野菜のツナ煮	同+ツナ
31	土						

※ 印は献立以外の材料になります。