

令和3年度 7月予定献立表

社会福祉法人沖繩エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1	木	星のスパゲティ コールスローサラダ 卵とオクラのスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト 米 ケチャップ 塩 醤油 オリーブ油	鮭 合挽肉 レバー 卵 鶏ガラ ミルク	オクラ キャベツ 玉葱 人参 きゅうり G.P レーズン パイン	フルーツ		
2	金	ご飯 おから餃子 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク チンピン	米 餃子の皮 小麦粉 醤油 黒糖 ごま油	おから 鶏肉 豆腐 焼き豚 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー チンゲン しいたけ 舞い茸 レタス トマト オレンジ	フルーツ		
3	土	チャーハン かき玉スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 かたくり粉 ごま油 パン	卵 鶏肉 鶏ガラ ミルク	玉葱 ピーマン にんにく 人参 舞い茸 ネギ パナナ	フルーツ		
5	月	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	米 あわ 醤油 みそ 砂糖 小麦粉 バター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 インゲン 昆布 切干大根 こんにゃく スイカ	フルーツ		
6	火	ハヤシライス ポテトサラダ スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 じゃが芋 デミグラスソース 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト パプリカ チンゲン 玉葱 しめじ コーン パナナ オレンジ	フルーツ		
7	水	もずく丼 からし菜の白和え 貝汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 砂糖 醤油 みそ 塩 さつま芋 菜種油	あさり 豚肉 豆腐 卵 ミルク	もずく ピーマン パプリカ 人参 えのき茸 からし菜 パイン	フルーツ		
8	木	天の川そうめん 天ぷらの盛り合わせ フルーツ	ミルク 星のおにぎり	そうめん 醤油 小麦粉 三温糖 米 みそ 菜種油	白身魚 卵 豚肉 ミルク	南瓜 シソの葉 人参 ネギ しいたけ 焼きのり りんご	フルーツ		
9	金	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 白す-toast	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 食パン みそ オリーブ油	納豆 鶏肉 白す干し 煮干し ミルク	チンゲン コーン 人参 ネギ わかめ 切干大根 りんご	フルーツ		
10	土	おべんとう			ミルク 調理パン			フルーツ	
12	月	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ 小麦粉 春雨 醤油 じゃが芋 ミロ ごま油	白身魚 卵 豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	チンゲン 長ネギ 白菜 人参 きゅうり 玉葱 スイカ	フルーツ		
13	火	星のカレー ピーチヨーグルト 清し汁	赤しそジュース 煮干しかりかり フルーツ	米 じゃが芋 カレールウ そうめん 砂糖 菜種油	鶏肉 レバー 煮干し ヨーグルト	オクラ 玉葱 人参 赤しそ きざみのり 黄桃 さくらんぼ	フルーツ		
14	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	ロールパン 小麦粉 砂糖 米 みそ ごま 醤油 バター	チーズ ツナ 焼き豚 納豆 鶏ガラ ミルク	ごぼう 小松菜 コーン きゅうり トマト 焼きのり パセリ オレンジ	フルーツ		
15	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク クジムチ	米 あわ 砂糖 醤油 塩 おつゆ麩 芋くず 黒糖 菜種油	豚三枚肉 卵 ツナ きな粉 鶏ガラ ミルク	ナーベラー 人参 もやし ネギ アーサ 小麦粉 パイン	フルーツ		
16	金	冷やし中華 鶏も唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり 和え物	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 小麦粉 ごま油	鶏肉 卵 豚肉 ミルク	人参 きゅうり ガーリック 小松菜 ひじき しいたけ ネギ りんご	フルーツ		
17	土	冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 醤油 みそ 菜種油	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	冬瓜 人参 玉葱 G.P わかめ ネギ パナナ	フルーツ		
19	月	あわご飯 焼き肉 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 人参入りカップケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 みそ H.M 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 ポーク 卵 煮干し ミルク	ゴーヤー チンゲン 人参 玉葱 ナーベラー 南瓜 オレンジ	フルーツ		
20	火	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク シャキシャキサラダ ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 白みそ 米 さつま芋 ごま ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 鶏ガラ ミルク	ゴーヤー ネギ 人参 なら ひじき セロリー きゅうり りんご	フルーツ		
21	水	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	コーンフ레이크インミルク フルーツ	米 マカロニ 塩 小麦粉 バター コーンフ레이크 マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	南瓜 人参 きゅうり レタス パセリ 長ネギ パナナ スイカ	フルーツ		
24	土	噴霧消毒						フルーツ	
26	月	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 H.M ケチャップ 山海ぶし 菜種油	豚肉 豆腐 卵 煮干し ウインナー チーズ ミルク	南瓜 玉葱 G.P きゅうり ネギ りんご オレンジ	フルーツ		
27	火	お弁当会			ミルク 紅芋きな粉団子	米 あわ 塩 小麦粉 みそ さつま芋 コーンスターチ オリーブ油	白身魚 豆腐 煮干し きな粉 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ パセリ オレンジ りんご	フルーツ
28	水	ライス スコッチビーフ ブロッコリーソテー サラダ アスパラスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 じゃが芋 パン粉 ケチャップ ケーキ ソース ドレッシング バター	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 ミックスベジタブル レタス ブロッコリー トマト アスパラ スイカ	フルーツ		
29	木	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ みそ汁 フルーツ	赤しそジュース ミックスサンド	米 あわ 砂糖 醤油 みそ コッペパン マヨネーズ	レバー 豚肉 ヨーグルト 煮干し粉 ハム チーズ スキムミルク	ゴーヤー レタス 玉葱 トマト コーン 赤しそ わかめ レモン オレンジ	フルーツ		
30	金	さんま丼 和え物 アーサ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース 菜種油	さんま 豆腐 ミルク	ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり アーサ コーン アガー パイン	フルーツ		
31	土	お弁当			ミルク 調理パン			フルーツ	

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれていため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

お弁当作りで

注意するポイント

- 炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- つめるときは、食材を直接手で触らない
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさん種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

令和3年度 7 月 離乳食 予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
1	木	スパゲティのスープ煮 茹人参の星型抜き みじんキャベツの温サラダ 卵とオクラのスープ	スパゲティのとろとろ煮 キャベツのみじん煮 軟らか茹人参の星型抜き 卵とオクラのスープ	スパゲティのつぶし煮 キャベツのすりつぶし煮 人参のペースト オクラのすりつぶしスープ	鮭粥 鮭とみじん海苔のおじや
2	金	つぶし豚の水餃子 鶏と野菜の軟らか炒め チンゲンのスープ	豚肉とトマトのぼってり煮 ブロッコリーのみじん煮 チンゲンのスープ	豚肉のつぶし煮 ブロッコリーのどろどろ煮 トマトマッシュ チンゲンのスープ	きざみチンビン(黒糖減) プチチンビン(黒糖減)
3	土	きざみりゾット 人参とネギのスープ	みじんりゾット 人参とネギのスープ	どろどろりゾット 人参ペーストスープ	きざみバナナのバター炒め バナナのバター炒め
5	月	ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁 昆布、こんにゃく、チキアギ抜き切干大根の軟らか煮	ゴーヤー豆腐 小松菜の清し汁 人参とインゲンと豆腐のみじん煮	豆腐のすりつぶし煮 小松菜の清し汁 インゲンの煮つぶし 人参のペースト	ソフトゴーヤクッキー(砂糖減) プチゴーヤクッキー(砂糖減)
6	火	トマト風味シチュー ポテトサラダ スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ	トマト風味すりつぶしシチュー ポテトペースト スープ	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
7	水	野菜入り煮込みそうめん 南瓜の軟らか煮 白身魚のスティックフライ	野菜入りとろとろそうめん つぶし南瓜 白身魚のほぐし煮	野菜入りべとべとそうめん 南瓜ペースト 煮魚のすりつぶし 茄子のどろどろ煮	みそ味 ぼってり粥 みそ味 おじや
8	木	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) からし菜の白和え 卵入り清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) からし菜の煮浸し 卵黄入り清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁 からし菜のどろどろ煮 豆腐のすりつぶし	つぶし芋 軟らか焼き芋
9	金	鶏のスティックフライ 納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のチーズ煮	鶏のぼってり煮 納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	鶏のすりつぶし煮 清し汁 チンゲンのペースト 人参とコーンのマッシュ	白すり入りパン粥 プチ白すりトースト
10	土	お弁当			ぶるぶる卵黄トースト プチフレンチトースト
12	月	白身魚のピカタ チンゲンと卵のふわふわ炒め 白菜のスープ	白身魚のほぐし煮 白菜のスープ みじんチンゲンと卵のふわふわ炒め	魚のすりつぶし煮 チンゲンのすりつぶし煮 人参のおろし煮 白菜のスープ	マッシュポテト バター少なめベイクドポテト
13	火	豚肉と野菜の軟らか煮 ピーチヨーグルト ポテトサラダ レバースープ	豚肉と野菜のみじん煮 ピーチヨーグルト マッシュポテト レバースープ	オクラのすりつぶし煮 ピーチヨーグルト とろとろマッシュポテト 人参レバーペーストスープ	人参とネギのぼってりソーメン 人参とネギの軟らかソーメン
14	水	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り) みそ味 おじや(人参、小松菜入り)
15	木	うす口軟らかきざみラフター 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のお浸し 豆腐とへちまの清し汁	うす口軟らかみじんラフター 人参ともやしのみじん煮 小松菜の煮浸し 豆腐とへちまの清し汁	うす口すりつぶしラフター 人参ともやしのどろどろ煮 小松菜のうらごし へちまの清し汁	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しょとりにクジムチ
16	金	煮込みそば ささ身のレモンソースかけ 小松菜と人参の卵とじ	みじん煮込みそば みじんささ身のレモン風味 小松菜と人参のそぼろ卵黄	どろどろそば ささ身のすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参のおろし煮	ぼろぼろ雑炊 おじや
17	土	冬瓜と野菜のそぼろ煮 豆腐とネギの清し汁	冬瓜と野菜のみじんそぼろ煮 豆腐とネギの清し汁	冬瓜と野菜のすりつぶし煮 豆腐の清し汁	ジャム(減)バナナサンドのきざみ ジャム(減)バナナサンド
19	月	豚肉きざみ軟らか煮 チンゲンのお浸し 人参ともやしのきざみ煮 ヘチマと南瓜の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮 ヘチマと南瓜の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンのペースト ヘチマと南瓜の清し汁	人参軟らかケーキ 人参しっとりケーキ
20	火	煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば ゴーヤーの白和え さつま芋の煮つぶし	ぼってりそば ゴーヤーのおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	雑炊 おじや
21	水	魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ	ほぐし魚のバター炒め みじんきゅうり マカロニと人参の卵黄サラダ パンブキンスープ	魚のとろとろ煮 マカロニと人参のミルク煮 きゅうりのペースト パンブキンスープ	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
24	土	噴霧消毒			
26	月	南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろどろ煮 ネギのみそ汁	ホットケーキのミルクかけ プチ ホットケーキ
27	火	お弁当会			紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子
28	水	ハンバーグのスープ煮 マッシュポテト きざみサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	牛肉と野菜のみじん軟らか煮 マッシュポテト みじんトマト ブロッコリーのスープ フルーツ	牛肉と玉葱のどろどろ煮 とろとろマッシュポテト フルーツ トマトのマッシュ きゅうりおろし煮 ブロッコリースープ	スポンジケーキのきざみ ふっくらスポンジケーキ
29	木	みじんキャベツの温サラダ 卵とオクラのスープゴーヤー卵とじ 軟らかレバーサラダ 南瓜のみそ汁	おろしゴーヤー卵とじ 南瓜のみそ汁 レバーのみじん煮ヨーグルトソースかけ	レバーペースト ゴーヤーと人参のおろし煮 トマトペーストヨーグルト和え 南瓜のみそ汁	きざみパンのとろチーズのせ プチオープンチーズサンド
30	金	白身魚のバター焼き アオサと豆腐の清し汁 野菜のきざみ煮	白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮 豆腐の清し汁	白身魚のすりつぶし煮 ブロッコリーのペースト 人参のマッシュ キャベツのどろどろ清し汁	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ
31	土	お弁当			調理パン 調理パン

☆ 主食 (全粥 7倍粥 10倍粥) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。

7 ~ 8ヵ月頃の離乳食 (中期)

●食材

食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。

●味

しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味づけにしましょう。

●形状 舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。

●量 一日2回食。

●与え方 いすに座らせて、大人が食べさせます。

食事前後は 手をきれいに!

食事が終わった後も、あたたかいおしぼりで
口元と手を拭いてあげましょう。

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、小食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。