給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和7年

【離乳食】

月	火	水	木	金	土
予定献立	1 おかゆ 鶏キャベツ煮 根菜の煮物 うどんのくたくた煮	2 おかゆ 鮭のだし煮 人参ときゅうりのだし煮 スープ	3 おかゆ なすのそぼろ煮 キャベツのトマト麹煮 スープ	4 おかゆ 夏野菜の煮物 じゃが芋の塩麹煮 スープ	5 おかゆ カレイの煮つけ ブロッコリーと人参の煮物 みそ汁
10時のおやつ（未満児）	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	甘酒	りんごジュース
3時のおやつ	麦茶 パン粥	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ
7 おかゆ 鶏肉とさつまいもの煮物 野菜のツナ煮 そうめんのくたくた煮	8 おかゆ 肉豆腐 きゅうりと人参のツナ煮 みそ汁	9 おかゆ 鮭のしょうゆ麹煮 ほうれん草と人参の煮物 スープ	10 おかゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐ときゅうりのだし煮 みそ汁	11 おかゆ お麸のそぼろあん ブロッコリーの煮物 スープ	12 おかゆ 鶏肉の塩麹煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁
野菜ジュース	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	甘酒	りんごジュース
麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ
14 おかゆ 鶏肉となすの煮物 きゅうりと人参のだし煮 みそ汁	15 おかゆ ブロッコリーのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 うどんのくたくた煮	16 おかゆ カレイのみそ煮 キャベツとじゃが芋の煮物 スープ	17 おかゆ 鶏玉煮 きゅうりとしらすの煮物 みそ汁	18 おかゆ 鶏肉のしょうゆ麹煮 マッシュポテト みそ汁	19 おかゆ 鮭の塩麹煮 人参の甘煮 みそ汁
野菜ジュース	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	甘酒	りんごジュース
麦茶 おかゆ	麦茶 パン粥	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ
21　海の日 	22 おかゆ 鶏玉煮 キャベツの煮びたし そうめんのくたくた煮	23 おかゆ カレイのしょうゆ麹煮 人参とレタスの煮物 スープ	24 おかゆ じゃがいものそぼろあん キャベ玉煮 スープ	25 おかゆ 夏野菜の煮物 さつま芋の甘煮 スープ	26 おかゆ 鶏肉のくず煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁
	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース
	麦茶 パン粥	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ
28 おかゆ 鶏肉となすの煮物 きゅうりと人参のだし煮 みそ汁	29 おかゆ 鶏肉のトマト煮 マッシュパンプキン うどんのくたくた煮	30 おかゆ 鮭のみそ煮 ブロッコリーと玉ねぎの煮物 みそ汁	31 おかゆ 鶏肉ときゅうりの煮物 ほうれん草の納豆和え みそ汁	◎毎日果物がつきます。 ◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。 ◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。	
野菜ジュース	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース		
麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ		

だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしをていねいにとると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るこつ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。

夏を乗り切ろう！

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりもお茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。