



7月離乳食だより



2026年 みどりが丘保育園

日曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ	
1	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(大根、人参)、和え物(小松菜、人参、もやし)、みそ汁、りんご	くだもの
2	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(マカロニ、卵)、南瓜煮、オレンジ	お茶・おこさませんべい
3	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮魚(タラ)、和え物(ほうれん草、もやし、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
4	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
6	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、煮物(高野豆腐、卵)、みそ汁、りんご	お茶・おこさませんべい
7	火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(卵、玉ねぎ、コーン、ほうれん草)、煮物(昆布、人参、大豆、豚肉)、そうめん汁、メロン	お茶・ごま粥
8	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、焼魚(鮭)、炒め物(豚肉、ほうれん草、卵、春雨)、みそ汁、バナナ	くだもの
9	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン)、和え物(チンゲン菜)、オレンジ	お茶・おこさませんべい
10	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン)、和え物(キャベツ、のり)、みそ汁、バナナ	お茶・ウエハース
11	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
13	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(もやし、卵)、煮物(鶏肉、玉ねぎ)、みそ汁、りんご	お茶・おこさませんべい
14	火	お茶・ビスケット	おかゆ、蒸魚(タラ)、和え物(じゃが芋、人参、コーン)、みそ汁、オレンジ	お茶・食パン
15	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、和え物(鶏肉、玉ねぎ、南瓜)、炒め物(キャベツ、卵)、みそ汁、りんご	くだもの
16	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(卵、もやし、ブロッコリー)、オレンジ	お茶・ビスケット
17	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、卵)、和え物(ほうれん草、コーン)、野菜スープ、メロン	お茶・ウエハース
18	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
20	月	【 海 の 日 】		
21	火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(豚肉、豆腐、春雨、ニラ)、卵豆腐、みそ汁、バナナ	お茶・おこさませんべい
22	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉)、和え物(ブロッコリー、卵)、みそ汁、りんご	くだもの
23	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(小松菜、キャベツ)、バナナ	お茶・食パン
24	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、焼魚(ホッケ)、煮物(南瓜)、みそ汁、オレンジ	お茶・たまごボーロ
18	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
27	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(豚肉、人参、キャベツ、ニラ、卵、麩)、煮魚(ホッケ)、みそ汁、りんご	お茶・おこさませんべい
28	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、ひじき)、和え物(ほうれん草、卵)、みそ汁、オレンジ	お茶・人参粥
29	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、炒め物(豚肉、大根、人参、ニラ)、煮物(じゃが芋)、みそ汁、バナナ	くだもの
30	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、南瓜、なす、大豆)、サラダ(キャベツ、人参、コーン)、りんご	お茶・きなこ粥
31	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、蒸し物(鮭、ブロッコリー)、和え物(大根、ひじき)、卵スープ、バナナ	お茶・ビスケット

食事の環境

幼児期の食ベムラはよくあることです。食欲がわきやすくなる対応を3つ紹介します。

- ①後出ししない(別な物を食べたがっても、その時には出さずに、次回の食事で降に出す)
- ②食事の回数と間隔を守る(3食の食事、おやつを決まった時間に食べる以外に食事は取らない)
- ③食卓の高さ(テーブルを乳頭とへその真ん中の高さにする)

*参考文献:小学館「新 幼児と保育」

【お給食の供給量】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	611kcal	469kcal
タンパク質	27.4g	21.4g
脂 質	17.9g	14.7g
食塩相当量	1.7g	1.2g

取り分け離乳食メニュー(後期)

バナナプディング(3人分)

食パン(8枚切)	1枚
バナナ	1/2本
卵	1個
砂糖	小さじ1
豆乳	100ml



- ①食パンは2cm角位に切る。バナナは5mm位の半月切りにする。
- ②卵を溶き、砂糖と豆乳を混ぜて卵液を作る。
- ③②に①を浸して混ぜる。
- ④耐熱皿に入れて、170℃のオーブンで約10分様子を見ながら焼く。

*オーブントースターで15分位焼いても良い。