

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
14	月	じゃがいも	ビーフン ひじきの和え物 根菜のスープ	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	鶏肉	ビーフン じゃがいも	胡瓜 どうもろこし 人参 大根 玉ねぎ きゃべつ オレンジ パナナ
1	火	胡瓜	ごはん 高野豆腐の煮物 切り干し大根の和え物 南瓜の味噌汁	♪マカロニきな粉 麦茶 りんご	高野豆腐 ツナ	ごはん マカロニ 南瓜	玉ねぎ 人参 胡瓜 切り干し大根 葱 いんげん りんご
2	水	人参	ごはん カレイの煮物 胡瓜の和え物 ラタトゥイユ風スープ	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	カレイ	ごはん	胡瓜 どうもろこし トマト 茄子 ズッキーニ 玉ねぎ オレンジ
3	木	バナナ	ごはん 鱈の味噌煮 オクラのネバ和え 茄子のすまし汁	♪果物ゼリー 麦茶 おせんべい	鱈	ごはん そうめん	オクラ 胡瓜 茄子 玉ねぎ 人参
4	金	じゃがいも	ごはん 夏野菜の煮物 胡瓜の和え物 オニオンスープ	♪きな粉パン 麦茶 オレンジ	鶏肉	ごはん 食パン じゃがいも	茄子 トマト 玉ねぎ ズッキーニ 胡瓜 人参 オレンジ
5	土	おかし	ごはん タコライス風 トマトサラダ ズッキーニのスープ	♪ごまパン 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん 食パン	玉ねぎ 人参 パナナ トマト ズッキーニ
7	月	じゃがいも	ひき肉丼 春雨の和え物 南瓜のスープ	♪ミルク寒天 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん じゃがいも 南瓜	玉ねぎ 胡瓜 人参 ズッキーニ 茄子 どうもろこし パナナ
8	火	胡瓜	ごはん 豚肉あんかけ 胡瓜のおかか和え 玉ねぎのすまし汁	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 胡瓜 長ねぎ パナナ りんご
9	水	人参	ごはん アジのうま煮 人参の和え物 冬瓜の味噌汁	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	アジ	ごはん	玉ねぎ 冬瓜 人参 胡瓜 オレンジ
10	木	スティックパン	ごはん 鮭の煮つけ いんげんの和え物 トマトスープ	♪チヂミ 麦茶 りんご	鮭	ごはん	胡瓜 いんげん トマト オクラ 玉ねぎ 人参 りんご
25	金	バナナ	ごはん 豚肉の煮物 胡瓜と人参の和え物 人参のスープ	♪きなこぱん 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん 食パン	トマト 玉ねぎ 茄子 胡瓜
12	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 パナナ

★誕生会 お楽しみ給食★

※献立内の青色は絵本「ぼくらはうまいもんフライヤーズ」にでてくる「アジフライ」を「アジのうま煮」にしてお昼に提供します。
 ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

♪『ぼくらはうまいもんフライヤーズ』♪

「やきゅうやれへんか？」と空き地で声をかけたのは、エビフライとアジフライ。となりまちの野球チームと試合をするため、メンバーを集めます。フライドポテトやコロックと続々とやってきました。フライなべ監督のもと、みんなで猛特訓開始！はじめは、守備練習。オニオンリングはトンネルばかりでボールが転がってしまったり、打つ練習ではみんなフライばかりでした。練習が終わると、監督から練習試合のお話が…色々な揚げ物や、調理器具が出てくる面白い絵本です！ご家庭でも読んであげて下さい。



『アジの栄養について』

今が旬のアジ。アジは生後9～10ヶ月頃の離乳食後期から与えて良いです！アジには鉄やビタミンDをはじめ、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、身体に良い栄養素を含んでいます。中でもDHAは脳や目の網膜を構成する成分で、神経や母乳などにも含まれています。脳の発達や記憶力の維持に良いといわれています。美味しいアジの見分け方は、目が澄んでいて、皮にはツヤがあり、腹側が引きしまっていて、身が太っているものが良いです。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

☆赤ちゃんの噛まない丸のみの直し方☆

丸呑みの治し方の1つとして、食材を大きめに切って与えてみて下さい。噛む練習をするためには、ある程度の硬さのある野菜を少し大きめに切って与えて下さい。噛む必要がある食材を与えることによって噛まないと言ひ込めないことが分かります。赤ちゃんは自然と噛むようになります。おすすめの野菜は、大根、人参です。大根や人参は、薄めのイチョウ切りや1口大に切って煮るとほどよい硬さになります。まずは大人の親指と小指で潰せるぐらいの硬さで調理し、離乳食時期に合わせて少しずつ硬さを調整していきましょう。