

# 7月のこんだて



令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

| 日  | 曜日 | こんだて                                                     | おやつ               | (あか)血や肉をつくる                            | (きいろ)熱や力になる                                     | (みどり)体の調子を整える                                                          |
|----|----|----------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 水  | 肉みそ丼 白菜のおかか和え<br>豆腐とわかめのスープ バイン缶                         | 牛乳<br>マドレーヌ       | 豚ミンチ 大豆ミンチ 糸かつお<br>みそ 豆腐 わかめ 牛乳        | 米 押麦 油 砂糖 ごま油<br>マドレーヌ                          | キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜<br>白菜 きゅうり 赤ピーマン しめじ<br>バイン缶                       |
| 2  | 木  | かき揚げうどん 青菜とコーンの和え物<br>南瓜の煮物 パナナ                          | 牛乳<br>しらすとゆかりおにぎり | わかめ かまぼこ しらす 糸かつお<br>牛乳                | うどん 油 小麦粉 ごま 砂糖<br>米 ごま油                        | 長ネギ ほうれん草 赤ピーマン<br>玉ねぎ 人参 きめんさや コーン<br>南瓜 パナナ ゆかり                      |
| 3  | 金  | 麦ご飯 魚のパン粉焼 けんちん汁<br>キャベツとウインナー炒め 黄桃缶                     | 牛乳<br>オニオンブレッド    | 白身魚 ウインナー 卵 ハム<br>青さのり 豆腐 牛乳<br>チーズ 牛乳 | 米 押麦 パン粉 マヨドレ 油<br>里芋 ごま油 ケーキミックス               | キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう<br>大根 椎茸 大根葉 黄桃缶 パセリ                                   |
| 4  | 土  | 豚丼 切干大根の酢の物<br>かぶのみそ汁 バイン缶                               |                   | 豚肉 豆腐 みそ                               | 米 押麦 こんにゃく 砂糖<br>ぼたぼた焼き                         | 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース<br>切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草<br>赤ピーマン バイン缶                  |
| 5  | 日  |                                                          |                   |                                        |                                                 |                                                                        |
| 6  | 月  | あわご飯 魚の揚げ煮 オレンジ<br>青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁                      | 牛乳<br>キャラメル麩      | 赤魚 納豆 のり<br>鶏肉 わかめ みそ 牛乳               | 米 もちきび 油 砂糖 麩 パター                               | 生姜 小松菜 人参<br>冬瓜 オレンジ                                                   |
| 7  | 火  | ★七タメニュー★わかめご飯<br>鶏肉と野菜のさっぱり炒め<br>ポテトサラダ そうめん汁 バイン缶       | フルーツゼリー<br>星たべよ   | わかめ 鶏肉 牛乳                              | 米 押麦 砂糖 じゃが芋 マヨドレ<br>ごま油 そうめん ゼリー 星たべよ          | きゅうり コーン 玉ねぎ ブロッコリー<br>人参 オクラ 赤ピーマン 黄ピーマン<br>バイン缶 黄桃缶 白桃缶              |
| 8  | 水  | かぼちゃのシチュー マカロニサラダ<br>野菜のスープ 黄桃缶                          | 牛乳<br>パウムクーヘン     | 鶏肉 豆乳 パター 牛乳                           | 米 押麦 油 マカロニ<br>シチューミックス マヨドレ 砂糖<br>パウムクーヘン      | 白菜 南瓜 玉ねぎ 人参 赤ピーマン<br>マッシュルーム コーン きゅうり<br>チンゲン菜 えのき れんこん 黄桃缶           |
| 9  | 木  | 麦ご飯 魚の甘酸っぱいチリソース<br>春雨の中華炒め 冬瓜のスープ<br>すいか                | 牛乳<br>さつま芋の塩バター焼き | 白身魚 豚肉 牛乳                              | 米 押麦 小麦粉 片栗粉 油<br>砂糖 春雨 ごま油 さつま芋 パター            | 玉ねぎ チンゲン菜 人参 たけのこ<br>オクラ 椎茸 生姜 冬瓜 長ネギ<br>すいか                           |
| 10 | 金  | 野菜そば 青菜の白和え<br>さつま芋の甘煮 黄桃缶                               | 牛乳<br>枝豆と塩昆布のおにぎり | 豚肉 ツナ 豆腐 枝豆<br>塩昆布 牛乳                  | 沖縄そば 砂糖 さつま芋<br>米 ごま                            | キャベツ 人参 玉ねぎ<br>ねぎ 小松菜 赤ピーマン 黄桃缶                                        |
| 11 | 土  | 中華丼 ブロッコリーの梅和え<br>コーンスープ バイン缶                            |                   | 豚肉<br>きな粉                              | 米 押麦 油 片栗粉 ごま油 おかき                              | 白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン<br>梅 ブロッコリー 生姜 大根の葉<br>玉ねぎ バイン缶                     |
| 12 | 日  |                                                          |                   |                                        |                                                 |                                                                        |
| 13 | 月  | あわご飯 チンジャオロース<br>コロケ 豆腐の中華スープ<br>杏仁フルーツ                  | 牛乳<br>ちんすこう       | 豚肉 豆腐<br>牛乳                            | 米 もちきび 片栗粉 じゃが芋<br>油 ごま油 杏仁豆腐 ラード 小麦粉<br>砂糖 パン粉 | 人参 ビーマン 大根の葉 コーン<br>玉ねぎ みかん缶                                           |
| 14 | 火  | 麦ご飯 鶏肉のピザ焼 れんこんサラダ<br>ウインナー入り野菜スープ 黄桃缶                   | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン    | 鶏肉 チーズ ひじき ウインナー<br>牛乳                 | 米 押麦 マヨドレ 砂糖 ごま<br>油 ケーキミックス さつま芋               | にんにく トマト 玉ねぎ マッシュルーム<br>れんこん いんげん 赤ピーマン 人参<br>コーン 大根葉 黄桃缶              |
| 15 | 水  | ドライカレー ブロッコリーサラダ<br>わかめとコーンスープ バイン缶                      | 牛乳<br>カステラ        | 合挽肉 豚レバー 大豆ミンチ<br>チーズ わかめ 牛乳           | 米 押麦 カレー粉 油<br>砂糖 マヨドレ ごま<br>カステラ               | 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく<br>マッシュルーム トマト ブロッコリー<br>カリフラワー 赤ピーマン コーン<br>長ねぎ バイン缶 |
| 16 | 木  | 麦ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け<br>スパゲティサラダ オクラのみそ汁<br>パナナ              | 牛乳<br>チーズサブレ      | 豚レバー ツナ 油揚げ みそ<br>粉チーズ 牛乳 パター          | 米 押麦 油 砂糖 パン粉<br>サラサバ マヨドレ 小麦粉                  | にんにく 人参 きゅうり<br>赤ピーマン オクラ パナナ                                          |
| 17 | 金  | 麦ご飯 鮭の甘酢焼き 筑前煮<br>ゆし豆腐 黄桃缶                               | 牛乳<br>メロンパントースト   | 鮭 鶏肉 ゆし豆腐<br>牛乳                        | 米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油<br>里芋 食パン パター 小麦粉               | ごぼう 生姜 たけのこ 人参<br>椎茸 いんげん ねぎ 黄桃缶                                       |
| 18 | 土  | チャーハン 春雨中華和え<br>豚肉スープ バイン缶                               | 今川焼き              | ウインナー ささみ 豚肉                           | 米 押麦 油 春雨 ごま油<br>砂糖 ごま 今川焼き                     | 人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり<br>赤ピーマン 大根 コーン 椎茸<br>ねぎ にんにく 生姜 バイン缶                 |
| 19 | 日  |                                                          |                   |                                        |                                                 |                                                                        |
| 20 | 月  | 海の日                                                      |                   |                                        |                                                 |                                                                        |
| 21 | 火  | 麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 黄桃缶<br>クレープイリチー もずくスープ                      | 牛乳<br>芋たぶら        | 鶏肉 豚肉 もずく<br>昆布 牛乳                     | 米 押麦 マヨドレ 油<br>砂糖 糸こんにゃく さつま芋<br>小麦粉            | 梅 大葉 人参 切干大根 えのき<br>大根葉 黄桃缶                                            |
| 22 | 水  | ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物<br>ビーフンスープ すいか                          | 牛乳<br>和のパンケーキ     | 大豆ミンチ 豚ミンチ みそ ツナ<br>鶏肉 牛乳              | 米 押麦 砂糖 ごま油 ごま<br>ビーフン パンケーキ                    | にんにく 生姜 大根 小松菜 人参<br>ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸<br>長ネギ すいか                     |
| 23 | 木  | お弁当会                                                     | 牛乳<br>コーンフレッククッキー | 卵 牛乳                                   | 砂糖 小麦粉<br>バター コーンフレック                           |                                                                        |
| 24 | 金  | ★お誕生会★ ゆかりご飯 オレンジ<br>豆腐ハンバーグ・きのこソースかけ<br>青菜のソテー ベジタブルスープ | 牛乳<br>チーズケーキ      | 豆腐 合挽肉 ひじき<br>さつま揚げ ウインナー<br>牛乳        | 米 押麦 じゃが芋 油 砂糖<br>マカロニ チーズケーキ                   | ゆかり 玉ねぎ 赤ピーマン えのき<br>しめじ 小松菜 人参 にんにく<br>白菜 トマト マッシュルーム<br>パセリ オレンジ     |
| 25 | 土  | 沖縄風焼きそば アーサ汁<br>鶏肉ときゅうりのごま和え バイン缶                        |                   | 豚肉 青さのり ささみ 豆腐<br>あおき                  | 中華麺 油 砂糖 ごま<br>ごま油 おかき                          | キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>きゅうり 生姜 切干大根<br>バイン缶                               |
| 26 | 日  |                                                          |                   |                                        |                                                 |                                                                        |
| 27 | 月  | あわご飯 とんかつ<br>パパイアイリチー<br>花魁のすまし汁 オレンジ                    | 牛乳<br>さつま芋クッキー    | 豚肉 ツナ 豆腐 お麩<br>牛乳                      | 米 もちきび 小麦粉 パン粉<br>油 砂糖 パター ケーキミックス<br>ごま さつま芋   | 人参 パパイア みつば<br>にら オレンジ                                                 |
| 28 | 火  | 麦ご飯 さばのカレー揚げ<br>人参しりしり 豆乳入り豚汁 黄桃缶                        | 牛乳<br>きなこクリームサンド  | さば ツナ 豚肉 豚レバー みそ<br>豆腐 きな粉 牛乳          | 米 押麦 小麦粉 カレー粉<br>油 砂糖 食パン パター                   | 生姜 玉ねぎ 人参<br>ごぼう 大根 椎茸 ねぎ 黄桃缶                                          |
| 29 | 水  | なすみそ丼 ブロッコリーのごま和え<br>かぶのすまし汁 バイン缶                        | 牛乳<br>レモンケーキ      | 豚ミンチ 大豆ミンチ 牛乳<br>わかめ ちくわ みそ            | 米 押麦 砂糖 油 ごま油<br>マヨドレ ごま レモンケーキ                 | 玉ねぎ なす ビーマン<br>人参 ブロッコリー カリフラワー<br>キャベツ かぶ 赤ピーマン バイン缶                  |
| 30 | 木  | 麦ご飯 ささみの梅煮<br>きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 パナナ                         | 牛乳<br>チーズの蒸しパン    | ささみ 豆腐 卵 牛乳<br>わかめ みそ チーズ              | 米 押麦 黒糖 小麦粉<br>油 ごま油 ごま<br>ケーキミックス 砂糖           | 梅 生姜 ごぼう<br>人参 いんげん 長ネギ パナナ                                            |
| 31 | 金  | 麦ご飯 魚の磯部揚げ 黄桃缶<br>ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁                        | 牛乳<br>豆腐スコーン      | 白身魚 青さのり ひじき みそ<br>さつま揚げ 豆腐 小豆         | 米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋<br>ケーキミックス                      | 人参 いんげん 切干大根 玉ねぎ<br>チンゲン菜 黄桃缶                                          |



行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。







# 離乳食献立表<その1>

令和 8年 社会福祉法人むつみ福祉会



| 回食    |   | 昼食                               |                                                |                                               | おやつ              |
|-------|---|----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|
| 月齢    |   | 初期<br>5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)            | 中期<br>7・8ヶ月                                    | 後期<br>9・10・11ヶ月                               | 中期・後期<br>7～11ヶ月頃 |
| 固さの目安 |   | トロトロ⇒ベタベタ<br>ヨーグルト状              | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                       | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>パナナ位(荒みじん切り)                    |                  |
| 1     | 水 | 10倍粥<br>南瓜ペースト<br>すまし汁           | 7倍粥<br>豆腐とキャベツのつぶし煮<br>南瓜のつぶし煮<br>白菜のすまし汁      | 全粥<br>豆腐とキャベツの柔らか煮<br>南瓜の柔らか煮<br>白菜のすまし汁      | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 豆腐 キャベツ 南瓜 白菜            |                                                |                                               | しらす 人参 きゅうり      |
| 2     | 木 | 10倍粥<br>冬瓜のとりと煮<br>すまし汁          | 7倍粥<br>ささみと人参のつぶし煮<br>冬瓜と青菜のすまし汁<br>パナナ        | 全粥<br>ささみと人参の柔らか煮<br>冬瓜と青菜のすまし汁<br>パナナ        | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 ささみ 人参 冬瓜 ほうれん草 パナナ      |                                                |                                               | しらす 玉ねぎ 南瓜       |
| 3     | 金 | 10倍粥<br>白身魚と冬瓜のペースト<br>すまし汁      | 7倍粥<br>白身魚と冬瓜のつぶし煮<br>じゃが芋と人参のつぶし煮<br>豆腐のすまし汁  | 全粥<br>白身魚と冬瓜の柔らか煮<br>じゃが芋と人参の柔らか煮<br>豆腐のすまし汁  | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 白身魚 冬瓜 じゃが芋 人参 豆腐        |                                                |                                               | 鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ    |
| 4     | 土 | 10倍粥<br>豆腐と青菜ペースト<br>すまし汁        | 7倍粥<br>ささみと青菜のつぶし煮<br>南瓜と玉ねぎのつぶし煮<br>人参のすまし汁   | 全粥<br>ささみと青菜の柔らか煮<br>南瓜と玉ねぎの柔らか煮<br>人参のすまし汁   | さつま芋と南瓜煮         |
|       |   | (主な材料)米 ささみ ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参      |                                                |                                               | さつま芋 南瓜          |
| 6     | 月 | 10倍粥<br>冬瓜ペースト<br>すまし汁           | 7倍粥<br>納豆と青菜のつぶし煮<br>冬瓜のとりと煮<br>人参のすまし汁        | 全粥<br>豆腐と青菜の柔らか煮<br>冬瓜のとりと煮<br>人参のすまし汁        | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 納豆 小松菜 冬瓜 人参             |                                                |                                               | 鶏ミンチ 玉ねぎ ブロッコリー  |
| 7     | 火 | 10倍粥<br>じゃが芋のペースト<br>すまし汁        | 7倍粥<br>ささみと野菜のつぶし煮<br>じゃが芋のすまし汁<br>りんご煮        | 全粥<br>ささみと野菜の柔らか煮<br>じゃが芋のすまし汁<br>りんご煮        | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 りんご  |                                                |                                               | しらす オクラ 大根       |
| 8     | 水 | 10倍粥<br>南瓜ペースト<br>すまし汁           | 7倍粥<br>鶏ミンチと人参のつぶし煮<br>きゅうりと青菜のつぶし煮<br>南瓜のすまし汁 | 全粥<br>鶏ミンチと人参の柔らか煮<br>きゅうりと青菜の柔らか煮<br>南瓜のすまし汁 | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 鶏ミンチ 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜    |                                                |                                               | しらす 大根 白菜        |
| 9     | 木 | 10倍粥<br>白身魚とじゃが芋のペースト<br>すまし汁    | 7倍粥<br>白身魚とじゃが芋のつぶし煮<br>玉ねぎとトマトのすまし汁<br>パナナ    | 全粥<br>白身魚とじゃが芋の柔らか煮<br>玉ねぎとトマトのすまし汁<br>パナナ    | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ トマト パナナ     |                                                |                                               | ささみ ほうれん草 冬瓜     |
| 10    | 金 | 10倍粥<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁         | 7倍粥<br>しらすと人参のつぶし煮<br>さつま芋のつぶし煮<br>キャベツのすまし汁   | 全粥<br>しらすと人参の柔らか煮<br>さつま芋の柔らか煮<br>キャベツのすまし汁   | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 しらす 人参 さつま芋 キャベツ         |                                                |                                               | ささみ 玉ねぎ 小松菜      |
| 11    | 土 | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>すまし汁           | 野菜丼<br>じゃが芋のつぶし煮<br>ブロッコリーのスープ                 | 野菜丼<br>じゃが芋の柔らか煮<br>ブロッコリーのスープ                | じゃが芋と人参煮         |
|       |   | (主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 人参 じゃが芋 ブロッコリー   |                                                |                                               | じゃが芋 人参          |
| 13    | 月 | 10倍粥<br>人参と玉ねぎペースト<br>すまし汁       | 7倍粥<br>しらすとじゃが芋のつぶし煮<br>人参と玉ねぎのつぶし煮<br>豆腐のすまし汁 | 全粥<br>しらすとじゃが芋の柔らか煮<br>人参と玉ねぎの柔らか煮<br>豆腐のすまし汁 | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐       |                                                |                                               | 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ     |
| 14    | 火 | 10倍粥<br>トマトと玉ねぎのペースト<br>すまし汁     | 7倍粥<br>ささみとトマトのつぶし煮<br>玉ねぎとインゲンのすまし汁<br>パナナ    | 全粥<br>ささみとトマトの柔らか煮<br>玉ねぎとインゲンのすまし汁<br>パナナ    | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 ささみ トマト 玉ねぎ インゲン パナナ     |                                                |                                               | しらす ほうれん草 冬瓜     |
| 15    | 水 | 10倍粥<br>野菜のペースト<br>すまし汁          | 野菜丼<br>ブロッコリーと南瓜のつぶし煮<br>青菜のすまし汁               | 野菜丼<br>ブロッコリーと南瓜の柔らか煮<br>青菜のすまし汁              | 野菜おじや            |
|       |   | (主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ブロッコリー 南瓜 小松菜 |                                                |                                               | 白身魚 インゲン 大根      |

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



# 離乳食献立表<その2>

令和 8年 社会福祉法人むつみ福祉会



| 回食    | 昼食                                                                                                                                                                            |                                                    |                                                   | おやつ              |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|
| 月齢    | 初期<br>5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)                                                                                                                                                         | 中期<br>7・8ヶ月                                        | 後期<br>9・10・11ヶ月                                   | 中期・後期<br>7～11ヶ月頃 |
| 固さの目安 | トロトロ⇒ベタベタ<br>ヨーグルト状                                                                                                                                                           | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                        |                  |
| 16 木  | 10倍粥<br>南瓜ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                        | 7倍粥<br>ささみと南瓜のつぶし煮<br>オクラと玉ねぎのすまし汁<br>バナナ          | 全粥<br>ささみと南瓜の柔らか煮<br>オクラと玉ねぎのすまし汁<br>バナナ          | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 ささみ 南瓜 オクラ 玉ねぎ バナナ                                                                                                                                                    |                                                    |                                                   | しらす 人参 ブロッコリー    |
| 17 金  | 10倍粥<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                      | 7倍粥<br>鮭と青菜のつぶし煮<br>さつま芋のつぶし煮<br>ゆし豆腐              | 全粥<br>鮭と青菜の柔らか煮<br>さつま芋の柔らか煮<br>ゆし豆腐              | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐                                                                                                                                                     |                                                    |                                                   | 鶏ミンチ いんげん 人参     |
| 18 土  | 10倍粥<br>大根のペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                       | 7倍粥<br>ささみときゅうりのつぶし煮<br>人参と青菜のつぶし煮<br>大根のすまし汁      | 全粥<br>ささみときゅうりの柔らか煮<br>人参と青菜の柔らか煮<br>大根のすまし汁      | さつま芋と人参煮         |
|       | (主な材料)米 ささみ きゅうり 人参 ほうれん草 大根                                                                                                                                                  |                                                    |                                                   | さつま芋 人参          |
| 20 月  |  海の日      |                                                    |                                                   |                  |
| 21 火  | 10倍粥<br>白菜と南瓜ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                     | 7倍粥<br>ささみといんげんのつぶし煮<br>白菜と南瓜のすまし汁<br>オレンジ         | 全粥<br>ささみといんげんの柔らか煮<br>白菜と南瓜のすまし汁<br>オレンジ         | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 オレンジ                                                                                                                                                |                                                    |                                                   | しらす さつま芋 人参      |
| 22 水  | 10倍粥<br>人参ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                        | 7倍粥<br>ツナとトマトのつぶし煮<br>ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮<br>人参のすまし汁   | 全粥<br>ツナとトマトの柔らか煮<br>ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮<br>人参のすまし汁   | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 ツナ トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参                                                                                                                                                  |                                                    |                                                   | 鶏ミンチ 南瓜 さつま芋     |
| 23 木  |  お弁当会  |                                                    |                                                   | 野菜おじや            |
|       |                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                   | ささみ 玉ねぎ ほうれん草    |
| 24 金  | 10倍粥<br>キャベツと玉ねぎペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                  | 7倍粥<br>ツナとブロッコリーのつぶし煮<br>キャベツと玉ねぎのつぶし煮<br>オクラのすまし汁 | 全粥<br>ツナとブロッコリーの柔らか煮<br>キャベツと玉ねぎの柔らか煮<br>オクラのすまし汁 | 人参のすまし汁          |
|       | (主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 オクラ                                                                                                                                                 |                                                    |                                                   | 鶏ミンチ 小松菜 人参      |
| 25 土  | 10倍粥<br>キャベツと人参ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                   | 7倍粥<br>ささみと青菜のつぶし煮<br>キャベツと人参のつぶし煮<br>豆腐のすまし汁      | 全粥<br>ささみと青菜の柔らか煮<br>キャベツと人参の柔らか煮<br>アーサ汁         | さつま芋と南瓜煮         |
|       | (主な材料)米 ささみ ほうれん草 キャベツ 人参 豆腐                                                                                                                                                  |                                                    |                                                   | さつま芋 南瓜          |
| 27 月  | 10倍粥<br>冬瓜ののりとろ煮<br>すまし汁                                                                                                                                                      | 7倍粥<br>ツナと人参のつぶし煮<br>冬瓜ののりとろ煮<br>玉ねぎのすまし汁          | 全粥<br>ツナと人参の柔らか煮<br>冬瓜ののりとろ煮<br>玉ねぎのすまし汁          | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 ツナ 人参 冬瓜 玉ねぎ                                                                                                                                                          |                                                    |                                                   | ささみ ほうれん草 さつま芋   |
| 28 火  | 10倍粥<br>白身魚と青菜のペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                   | 7倍粥<br>白身魚と青菜のつぶし煮<br>人参と大根のすまし汁<br>バナナ            | 全粥<br>白身魚と青菜の柔らか煮<br>人参と大根のすまし汁<br>バナナ            | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 バナナ                                                                                                                                                     |                                                    |                                                   | ささみ 南瓜 ブロッコリー    |
| 29 水  | 10倍粥<br>大根のペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                       | 二色丼<br>人参とブロッコリーのつぶし煮<br>大根のすまし汁                   | 二色丼<br>人参とブロッコリーの柔らか煮<br>大根のすまし汁                  | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根                                                                                                                                           |                                                    |                                                   | しらす キャベツ いんげん    |
| 30 木  | 10倍粥<br>豆腐と人参のペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                    | 7倍粥<br>ささみとブロッコリーのつぶし煮<br>豆腐と人参のすまし汁<br>バナナ        | 全粥<br>ささみとブロッコリーの柔らか煮<br>豆腐と人参のすまし汁<br>バナナ        | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 ささみ ブロッコリー 豆腐 人参 バナナ                                                                                                                                                  |                                                    |                                                   | 白身魚 オクラ 白菜       |
| 31 金  | 10倍粥<br>人参と玉ねぎペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                    | 7倍粥<br>白身魚とオクラのつぶし煮<br>人参と玉ねぎのつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁      | 全粥<br>白身魚とオクラの柔らか煮<br>人参と玉ねぎの柔らか煮<br>冬瓜のすまし汁      | 野菜おじや            |
|       | (主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜                                                                                                                                                     |                                                    |                                                   | 豆腐 いんげん 大根       |

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

じめじめとした梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。  
暑さで食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりしがちですが、元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事と、こまめな水分補給、十分な睡眠が大切です。今月もおいしい給食をしっかりと食べて、暑い夏をのり切りしましょう。

## 夏を元気に過ごすためのポイント

### 1 しっかり食べよう

暑くなると食欲が落ちやすくなります。  
朝、昼、夕の3食をしっかり食べて、  
元気に過ごしましょう。



### 2 こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に、水やお茶を飲みましょう。  
汗をたくさんかく日は特に大切です。



### 3 早ね・早おきをしよう

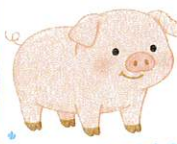
夜更かしすると、体が疲れやすくなります。十分な睡眠をとって  
毎日元気に過ごしましょう。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたものになりがちですが、そればかりでは、スタミナ不足が心配です。

体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごまなどビタミンB群が豊富な食材をとるようにしましょう。



## 夏野菜を食べよう



### トマト

- リコピンが豊富で、紫外線対策や抗酸化作用があります。
- ビタミンCで疲労回復をサポートします。



### きゅうり

- 体を冷やす働きがあります。
- 水分が多く、夏の水分補給にも役立ちます。



### なす

- 食物繊維が含まれ、おなかの調子を整えてくれます。



### ピーマン

- βカロテンで皮膚や、粘膜を守ります。



### オクラ

- ネバネバ成分がおなかを助けます。
- 疲労回復をサポートしてくれます。



### とうもろこし

- 体を動かすエネルギー源となり、夏の活動を応援します。

