

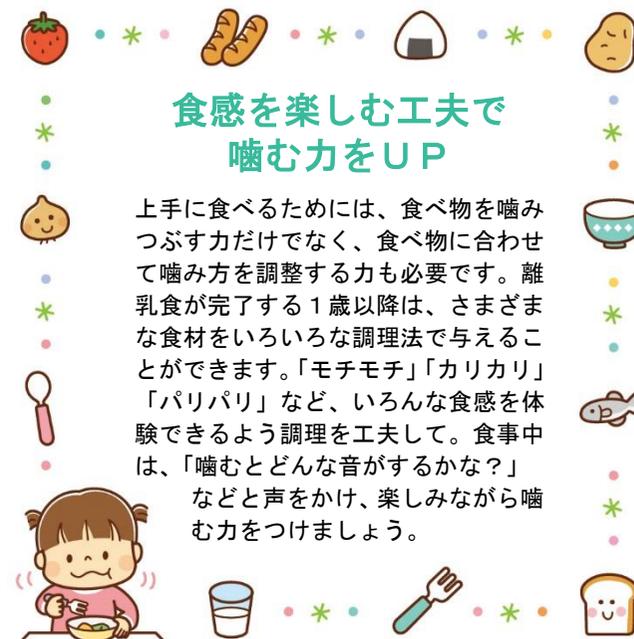
くじら認定こども園離乳食献立表7月



		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	水	おかゆ	やさいスープ	とうふの煮物、きゅうりの和え物、オレンジ	コーンフレークサク
2	木	パンがゆ	キャベツスープ	さかなの煮物、マカロニ煮、バナナ	おかゆ
3	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんと大豆の煮物、メロン	蒸しパン
4	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、キャベツとりんごの和え物	せんべい
5	日				
6	月	おかゆ	さつま汁	さかなの煮物、きゅうりとにんじんの和え物	マフィン
7	火	七夕そうめん		星のコロッケ、短冊サラダ、お星さまゼリー	フルーツ
8	水	おかゆ	やさいスープ	豆腐のにも、さつま芋の煮物	蒸しパン
9	木	パンがゆ	チキンシチュー	さかなのムニエル、にんじんサラダ、バナナ	おかゆ
10	金	おかゆ	すまし汁	野菜の炒め煮、きゅうりの和え物、オレンジ	ジャムサンド
11	土	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、ポテトサラダ	せんべい
12	日				
13	月	おかゆ	みそ汁	さかなのにも、トマトの和え物	いももち
14	火	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、きゅうりの和え物	きな粉バナナ
15	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいも煮、ヨーグルト	スイートポテト
16	木	おかゆ	豆乳スープ	鶏肉のマーマレード煮、さつま芋サラダ	おかゆ
17	金	パンがゆ	クリームチャウダー	チリコンカン、フルーツ	ボンテケーショ
18	土	おかゆ	みそ汁	やさいの煮物、キャベツの和え物	せんべい
19	日				
20	月	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、きゅうりサラダ、バナナ	クッキー
21	火	おかゆ	みそ汁	肉豆腐、キャベツの和えもの	ジャムサンド
22	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、スパゲッティ煮、フルーツボンチ	五平もち
23	木			海の日	
24	金			スポーツの日	
25	土	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、マッシュさつま芋	せんべい
26	日				
27	月	おかゆ	わかめスープ	鶏だんご煮、大豆ときゅうりのサラダ、フルーツゼリー	お好み焼き
28	火	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、棒棒鶏サラダ	ラスク
29	水	おかゆ	トマトスープ	とうふハンバーグ、ジャーマンポテト	きな粉マカロニ
30	木	煮込みうどん		にんじんの煮物、メロン	おかゆ
31	金	おかゆ	すまし汁	さかなの甘酢あなかけ、ひじきサラダ、オレンジ	ブアマンケーキ

栄養士より

毎月19日は食育の日。
 今月は17日に北米・南米地方の献立を提供します。
 チャウダーとは魚介類とコーンじゃが芋などがはいった白いクリームスープで二枚貝が入ったものをクラムチャウダーと呼びます。発祥はアメリカ東海岸ですが、全米中で食べられているアメリカでもっともポピュラーなスープです。チリコンカンはテキサスうまれで豆とひき肉にスパイスをきかせたメキシコ風の煮込み料理です。ごはんやスパゲティにかけたりパンに合わせたり色々な食べ方をすることができます。パイナップルはブラジルが原産地です。おたのしみに。

食感を楽しむ工夫で
噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるように調理を工夫して。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。