



もいのなかま保育園 札幌山鼻園 令和2年度7月号

いよいよ夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や汗を拭くだけでも、さっぱりして気持ち良く過ごせます。



今年は7/21(火)と
8/2(日)の2回です!

土用の丑の日 「ウナギ」

- 土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふぎとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと食欲が低下し、食生活が不規則になりがちです。

栄養や水分が不足することは、夏バテといわれる「疲れやすい」「身体がだるい」などの症状が表れる原因になります。規則正しい生活をして、バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちなたんぱく質やビタミンなどを補うことも、夏バテ防止には効果的です。

一年中出回っているトマト・きゅうり・ピーマンなどの夏野菜も、地物が摂れる旬の今は、栄養価も高く美味しい時期です。これらの夏野菜には身体にこもった熱と水分の代謝を促すなど、停滞しがちな新陳代謝を促進するはたらきがあります。

美味しく、バランスのよい食生活で、夏を元気に過ごしましょう。

7月の献立

幼児食

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち			1	2	3	4
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ			キウイ	バナナ	オレンジ	キウイ
昼食	★水分補給のポイント 暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。 ・汗をかく前後に飲む。 ・こまめに水分補給する。 ・水分補給は水かお茶で行う。 ※硬水のミネラルウォーターは、ミネラルが多く、胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。		ジャムサンド トマトスープ 豚肉のカレー焼き 小松菜のツナ和え オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ) 炒め納豆 きゅうりのしょうゆ和え パイ	ごはん みそ汁 (大根・しめじ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の納豆和え りんご	北海みそラーメン ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ			ごはんのみそおやき	レーズンパン かえり煮干し	ラスク	ビスケット
日にち	6	7 園外保育	8	9	10 お弁当の日	11
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	りんご	せんべい	バナナ	オレンジ	りんご	キウイ
昼食	枝豆とチーズのおにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え グレープフルーツ	ふりかけごはん みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き はるさめサラダ さくらんぼ	チキンカレーライス 白菜のおひたし プラム	バターロール ほうれん草の ポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー パイ	みそ汁 (大根・生揚げ)	五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後	牛乳	牛乳	牛乳	アイスクリーム	鉄入りチーズ	牛乳
おやつ	つぶつぶコーンパン	スイートパンプキン	パウンドケーキ	クラッカー	フルーツポンチ	せんべい
日にち	13	14	15	16	17	18
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	オレンジ	キウイ	バナナ	オレンジ	キウイ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き ほうれん草と 白菜のおひたし りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐のツナ揚げ 人参の含め煮 キウイ	ジャムサンド トマトスープ 豚肉のカレー焼き 小松菜のツナ和え オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ) 炒め納豆 きゅうりのしょうゆ和え パイ	ごはん みそ汁 (大根・しめじ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の納豆和え りんご	北海みそラーメン ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	ミルククッキー	アップルゼリー せんべい	ごはんのみそおやき	レーズンパン かえり煮干し	ラスク	ビスケット
日にち	20	21 お誕生会	22	23	24	25
午前	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
おやつ	りんご	パイ	バナナ	海の日 スポーツの日		キウイ
おやつ	枝豆とチーズのおにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え グレープフルーツ	ふりかけごはん みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き はるさめサラダ さくらんぼ	チキンカレーライス 白菜のおひたし プラム			五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
おやつ	つぶつぶコーンパン	スイートパンプキン	お誕生日ケーキ			せんべい
日にち	27	28	29	30	31	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
おやつ	グレープフルーツ	オレンジ	パイ	オレンジ	りんご	
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き ほうれん草と 白菜のおひたし りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐のツナ揚げ 人参の含め煮 キウイ	ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ) 鶏肉のごま焼き 小松菜のしらす和え バナナ	バターロール ほうれん草の ポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー パイ	ごはん みそ汁 (大根・生揚げ) さば照り焼き ほうれん草のえのき和え バナナ	
午後	牛乳	牛乳	ヨーグルト	アイスクリーム	鉄入りチーズ	
おやつ	ミルククッキー	アップルゼリー せんべい	鉄強化クラッカー 昆布	クラッカー	フルーツポンチ	

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

大根とコーンのソテー (子ども10人分)

- ☆材料☆
○大根 350g
○コーン 100g
○サラダ油 3g
○バター 8g
○しょうゆ 5g
○塩 1g

☆作り方☆

- ①大根は1cmの角切りにする。
②バターと油で①・コーンを炒め、しょうゆと塩で味付けする。



スイートパンプキン (子ども10人分)

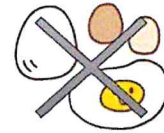
- ☆材料☆
○かぼちゃ 300g
○さつまいも 300g
○バター 30g
○砂糖 30g
○フォローアップミルク 40g
○水 20g

☆作り方☆

- ①かぼちゃとさつまいもは皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶし、バター・砂糖・水で溶いたフォローアップミルクを加えて混ぜる。
②①をスプーン等で好きな形に形成し、180℃のオーブンで10分程焼く。

※フォローアップミルクがない場合は、牛乳で代用しても◎

7月の献立



卵アレルギー

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち	★水分補給のポイント		1	2	3	4
午前	暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。 ・汗をかく前後に飲む。 ・こまめに水分補給する。 ・水分補給は水かお茶で行う。 ※硬水のミネラルウォーターは、ミネラルが多く、胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ			キウイ	バナナ	オレンジ	キウイ
昼食			ジャムサンド トマトスープ 豚肉のカレー焼き 小松菜のツナ和え オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ) 炒め納豆 炒り卵除去 きゅうりのしょうゆ和え パイ	ごはん みそ汁 (大根・しめじ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の 納豆和え りんご	北海みそラーメン ⇒北海雑炊 ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後			牛乳	牛乳・かえり煮干し レーズンパン ⇒おにぎり	牛乳 ラスク	牛乳 ビスケット ⇒せんべい
日にち	6	7 園外保育	8	9	10 お弁当の日	11
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	りんご	せんべい	バナナ	オレンジ	りんご	キウイ
昼食	枝豆とチーズのおにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え グレープフルーツ	ふりかけごはん ⇒アレルギー用ふりかけ みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き⇒除去 はるさめサラダ さくらんぼ	チキンカレーライス 白菜のおひたし プラム	バターロール ⇒おにぎり ほうれん草の ポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー パイ	みそ汁 (大根・生揚げ)	五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後	牛乳	牛乳	牛乳	アイスクリーム クラッカー	鉄入りチーズ フルーツポンチ	牛乳 せんべい
おやつ	つぶつぶコーンパン	スイートパンプキン	パウンドケーキ 卵除去⇒牛乳			
日にち	13	14	15	16	17	18
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	オレンジ	キウイ	バナナ	オレンジ	キウイ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き ほうれん草と 白菜のおひたし りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐のツナ揚げ 卵除去 人参の含め煮 キウイ	ジャムサンド トマトスープ 豚肉のカレー焼き 小松菜のツナ和え オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ) 炒め納豆 炒り卵除去 きゅうりのしょうゆ和え パイ	ごはん みそ汁 (大根・しめじ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の 納豆和え りんご	北海みそラーメン ⇒北海雑炊 ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・かえり煮干し レーズンパン ⇒おにぎり	牛乳 ラスク	牛乳 ビスケット ⇒せんべい
おやつ	ミルククッキー	アップルゼリー せんべい	ごはんのみそおやき			
日にち	20	21 お誕生会	22	23	24	25
午前	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
おやつ	りんご	せんべい	バナナ	海の日 スポーツの日		キウイ
昼食	枝豆とチーズのおにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え グレープフルーツ	ふりかけごはん ⇒アレルギー用ふりかけ みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き⇒除去 はるさめサラダ さくらんぼ	チキンカレーライス 白菜のおひたし プラム			
午後	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳 せんべい
おやつ	つぶつぶコーンパン	スイートパンプキン	お誕生日ケーキ ホワイトソルガム粉			
日にち	27	28	29	30	31	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
おやつ	グレープフルーツ	オレンジ	パイ	オレンジ	りんご	
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き ほうれん草と 白菜のおひたし りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐のツナ揚げ 卵除去 人参の含め煮 キウイ	ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ) 鶏肉のごま焼き 小松菜のしらす和え バナナ	バターロール ⇒おにぎり ほうれん草の ポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー パイ	ごはん みそ汁 (大根・生揚げ) さば照り焼き ほうれん草の えのき和え バナナ	
午後	牛乳	牛乳	ヨーグルト・昆布 鉄強化クラッカー ⇒鉄強化せんべい	アイスクリーム クラッカー	鉄入りチーズ フルーツポンチ	
おやつ	ミルククッキー	アップルゼリー せんべい				

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

大根とコーンのソテー (子ども10人分)

- ☆材料☆
○大根 350g
○コーン 100g
○サラダ油 3g
○バター 8g
○しょうゆ 5g
○塩 1g

☆作り方☆

- ①大根は1cmの角切りにする。
②バターと油で①・コーンを炒め、しょうゆと塩で味付けする。



スイートパンプキン (子ども10人分)

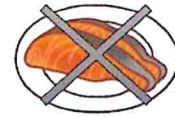
- ☆材料☆
○かぼちゃ 300g
○さつまいも 300g
○バター 30g
○砂糖 30g
○フォローアップミルク 40g
○水 20g

☆作り方☆

- ①かぼちゃとさつまいもは皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶし、バター・砂糖・水で溶いたフォローアップミルクを加えて混ぜる。
②①をスプーン等で好きな形に形成し、180℃のオーブンで10分程焼く。

※フォローアップミルクがない場合は、牛乳で代用しても◎

7月の献立



鮭アレルギー

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち	★水分補給のポイント		1	2	3	4
午前	暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。 ・汗をかく前後に飲む。 ・こまめに水分補給する。 ・水分補給は水かお茶で行う。 ※硬水のミネラルウォーターは、ミネラルが多く、胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ			キウイ	バナナ	オレンジ	キウイ
昼食			ジャムサンド トマトスープ 豚肉のカレー焼き 小松菜のツナ和え オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ) 炒め納豆 きゅうりのしょうゆ和え パイン	ごはん みそ汁 (大根・しめじ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の納豆和え りんご	北海みそラーメン ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ			ごはんのみそおやき	レーズンパン かえり煮干し	ラスク	ビスケット
日にち	6	7 園外保育	8	9	10 お弁当の日	11
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	りんご	せんべい	バナナ	オレンジ	りんご	キウイ
昼食	枝豆とチーズのおにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え グレープフルーツ	ぶりかけごはん みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き ⇒ほっけのマヨ焼き はるさめサラダ さくらんぼ	チキンカレーライス 白菜のおひたし プラム	バターロール ほうれん草のポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー パイン	ごはん みそ汁 (大根・生揚げ) 五目うどん 青のりポテト オレンジ	
午後	牛乳	牛乳	牛乳	アイスクリーム	鉄入りチーズ	牛乳
おやつ	つぶつぶコーンパン	スイートパンプキン	パウンドケーキ	クラッカー	フルーツポンチ	せんべい
日にち	13	14	15	16	17	18
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	グレープフルーツ	オレンジ	キウイ	バナナ	オレンジ	キウイ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き ほうれん草と 白菜のおひたし りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいだけ) 豆腐のツナ揚げ 人参の含め煮 キウイ	ジャムサンド トマトスープ 豚肉のカレー焼き 小松菜のツナ和え オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ) 炒め納豆 きゅうりのしょうゆ和え パイン	ごはん みそ汁 (大根・しめじ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の納豆和え りんご	北海みそラーメン ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	ミルククッキー	アップルゼリー せんべい	ごはんのみそおやき	レーズンパン かえり煮干し	ラスク	ビスケット
日にち	20	21 お誕生会	22	23	24	25
午前	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
おやつ	りんご	パイ	バナナ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>海の日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>スポーツの日</p> </div> </div>		キウイ
昼食	枝豆とチーズのおにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え グレープフルーツ	ぶりかけごはん みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き ⇒ほっけのマヨ焼き はるさめサラダ さくらんぼ	チキンカレーライス 白菜のおひたし プラム			五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
おやつ	つぶつぶコーンパン	スイートパンプキン	お誕生日ケーキ			せんべい
日にち	27	28	29	30	31	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
おやつ	グレープフルーツ	オレンジ	パイ	オレンジ	りんご	
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き ほうれん草と 白菜のおひたし りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいだけ) 豆腐のツナ揚げ 人参の含め煮 キウイ	ごはん みそ汁 (キャベツ・わかめ) 鶏肉のごま焼き 小松菜のしらす和え バナナ	バターロール ほうれん草のポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー パイン	ごはん みそ汁 (大根・生揚げ) さば照り焼き ほうれん草のえのき和え バナナ	
午後	牛乳	牛乳	ヨーグルト	アイスクリーム	鉄入りチーズ	
おやつ	ミルククッキー	アップルゼリー せんべい	鉄強化クラッカー 昆布	クラッカー	フルーツポンチ	

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

大根とコーンのソテー (子ども10人分)

- ☆材料☆
- 大根 350g
 - コーン 100g
 - サラダ油 3g
 - バター 8g
 - しょうゆ 5g
 - 塩 1g

☆作り方☆

- ①大根は1cmの角切りにする。
- ②バターと油で①・コーンを炒め、しょうゆと塩で味付けする。

かんたん レシピ

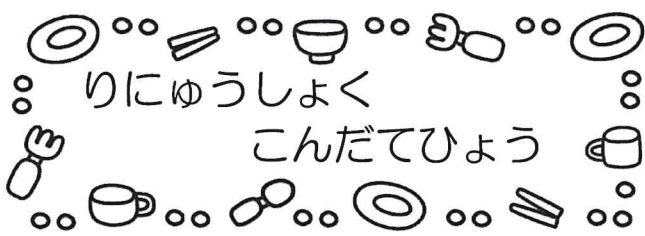
スイートパンプキン (子ども10人分)

- ☆材料☆
- かぼちゃ 300g
 - さつまいも 300g
 - バター 30g
 - 砂糖 30g
 - フォローアップミルク 40g
 - 水 20g

☆作り方☆

- ①かぼちゃとさつまいもは皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶし、バター・砂糖・水で溶いたフォローアップミルクを加えて混ぜる。
- ②①をスプーン等で好きな形に形成し、180℃のオーブンで10分程焼く。

※フォローアップミルクがない場合は、牛乳で代用しても◎



りにゆうしょく
こんだてひょう



離乳食後期



もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち	★水分補給のポイント		1	2	3	4
昼食	暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。 ・汗をかく前後に飲む。 ・こまめに水分補給する。 ・水分補給は水かお茶で行う。 ※硬水のミネラルウォーターは、ミネラルが多く、胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。		食パン トマトスープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のツナ和え オレンジ	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ) 炒め納豆 きゅうりの しょうゆ和え パン	軟飯 みそ汁 (大根・しめじ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の 納豆和え りんご	北海みそうどん ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後 おやつ			ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい
日にち	6	7 園外保育	8	9	10 お弁当の日	11
昼食	軟飯 みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え グレープフルーツ	軟飯 みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き はるさめサラダ さくらんぼ	軟飯 チキンシチュー 白菜のおひたし プラム	バターロール ほうれん草の ポターージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー パン	軟飯 みそ汁 (大根・生揚げ) 鶏ひき肉と玉ねぎの あんかけ煮 大根スティック煮 りんご	五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後 おやつ	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい
日にち	13	14	15	16	17	18
昼食	軟飯 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き ほうれん草と 白菜のおひたし りんご	軟飯 みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐のツナ揚げ湯通し 人参の含め煮 キウイ	食パン トマトスープ 豚肉のカレー焼き 小松菜のツナ和え オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ) 炒め納豆 きゅうりの しょうゆ和え パン	ごはん みそ汁 (大根・しめじ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の 納豆和え りんご	北海みそうどん ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後 おやつ	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい
日にち	20	21 お誕生会	22	23	24	25
昼食	軟飯 みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え グレープフルーツ	軟飯 みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き はるさめサラダ さくらんぼ	軟飯 チキンシチュー 白菜のおひたし プラム	海の日		五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後 おやつ	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	スポーツの日		ミルク 赤ちゃんせんべい
日にち	27	28	29	30	31	
昼食	軟飯 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き ほうれん草と 白菜のおひたし りんご	軟飯 みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐のツナ揚げ 人参の含め煮 キウイ	軟飯 みそ汁 (キャベツ・わかめ) 鶏肉のごま焼き 小松菜のしらす和え バナナ	バターロール ほうれん草の ポターージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー パン	軟飯 みそ汁 (大根・生揚げ) さば照り焼き ほうれん草の えのき和え バナナ	
午後 おやつ	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	ミルク 赤ちゃんせんべい	

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。



9～11か月頃の離乳食(後期)

- 食材
ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味
薄味を心がけましょう。
- 形状
歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量
一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方
自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。



5大 アレルゲン

1 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。



3

