

令和 7年 7月

離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園

日	曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	火	人参スティック	五分かゆ	松風焼き	海苔和え	大根の味噌汁	麦茶ゼリー
2	水	きんとん	五分かゆ	魚のコーンクリーム焼き	ひじきの煮物	つぼん汁	海苔のおじや
3	木	ミルクゼリー	五分かゆ	親子丼	法蓮草の白和え	あおさの味噌汁	コーンおやき
4	金	ジャムサンド	五分かゆ	夏野菜のトマト煮込み	ブロッコリーとチーズ和え	キャベツのスープ	ポーロ
5	土	あんかけそぼろ丼					
7	月	バナナ	五分かゆ	キラキラちらし寿司風	ヨーグルト	にゅうめん	ミルクゼリー
8	火	海苔芋スティック	五分かゆ	チリコンカン	卵サラダ	じゃが芋のスープ	ミネラル蒸しパン
9	水	南瓜のおかか煮	五分かゆ	鯛のゴマ焼き	大根の煮物	かきたま汁	鮭おじや
10	木	リンゴゼリー	五分かゆ	お芋の卵焼き	納豆和え	トウモロコシの味噌汁	パンケーキ
11	金	きな粉サンド	五分かゆ	鶏のつくね	きゅうりのサラダ	茄子とえのきの昆布スープ	ソフトクッキー
12	土	コーンとそぼろ丼					
14	月	ヨーグルト	五分かゆ	和風トマト丼	りんご煮	じゃが芋とコーンの豆乳スープ	蒸しパン
15	火	マカロニきな粉	五分かゆ	茄子と豆腐の照り焼き	キャベツとコーンのサラダ	大根とそぼろの味噌汁	卵サンド
16	水	こふき芋	五分かゆ	お魚のあつさり煮付け	豆腐サラダ	けんちん汁	そぼろおじや
17	木	人参パンケーキ	五分かゆ	肉じゃが	小松菜としらすの和え物	きのこの味噌汁	ミルクゼリー
18	金	ブロッコリー	五分かゆ	そうめんの野菜炒め	ワカメの和え物	トマトと卵のスープ	お麴のフレンチトースト
19	土	コーンとひき肉の出汁煮丼					
21	月	海の日					
22	火	みかん	五分かゆ	和風そぼろ丼	ヨーグルト	オニオンスープ	バナナ
23	水	きな粉パンケーキ	五分かゆ	卵と鶏の煮物	春雨ときゅうりの和え物	茄子の味噌汁	キャベツおじや
24	木	お芋のミルク煮	五分かゆ	お魚のバター焼き	ブロッコリーのしらすサラダ	ミネストローネ	おかず蒸しパン
25	金	ミルクゼリー	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	きざみ野菜のサラダ	春雨スープ	パンケーキ
26	土	具沢山豚丼					
28	月	フレークがゆ	五分かゆ	ニラ玉丼	人参チャンプルー	ワカメスープ	フルーツ和え
29	火	グリーンパンケーキ	五分かゆ	鶏のつくね	南瓜のゴマ和え	レタスとのりのスープ	コーントースト
30	水	お芋のミルク煮	五分かゆ	豆腐のそぼろ煮	ナムル	チンゲン菜の味噌汁	パンスティック
31	木	バナナ	五分かゆ	ホワイトソースハンバーグ	ポテトサラダ	コーンスープ	プリン

月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

離乳食だより

おいしい甘酒の作り方を紹介します

甘酒は冬の飲み物だと思われがちですが、俳句の夏の季語です。栄養豊富で夏バテ予防に効果があり食欲不振の解消も期待できます。離乳食期だと味覚が発達し始める後期(9ヶ月頃)から飲ませることができます。赤ちゃんの腸内環境を整えて免疫力アップや便秘予防につながります。ぜひご家庭で作って親子で飲まれてみませんか？

材料・必要なもの

- ・餅米...1.25合
- ・米麹(緒方麹)... 1/2 袋
- ・水6.5合
- ・保温できるステンレス水筒(2ℓ)

作り方

- ①餅米に水を入れおかゆ状に炊く。
- ②炊き上がったおかゆを55～60℃まで冷ます。
※65℃を超えると酵素作用が弱まり発酵できなくなります！
- ③おかゆが適温まで下がったら米麹を混ぜ、保温できるステンレス水筒に入れ8時間ほど保温する。
- ④水分が出て、甘くなったら発酵完了です。
発酵が進むと酸っぱくなるので、最後にふつつするまで火にかけ発酵を止めます。

もっと気軽に麴の良いところを取り入れたい方は「麴水」がおすすめです。気になる方は **Q 麴 水** で検索してみてください。

麴水は赤ちゃんには飲ませず、大人の方だけで楽しまれてくださいね。