



7月の園だより



平成30年度
いちごえ保育園分園
098-996-5455
Email:ichigoe@woody
Ocn.ne.jp

太陽の日差しがジリジリと照り付け、暑い夏を迎えました。

セミの鳴き声に誘われて、散歩にもたくさん出かけられるようになり、子ども達の大好きなプール遊びも始まります。夏本番はこれからです！こまめに水分補給をし、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、夏の暑さを元気に楽しく乗り切りましょう。



7月の予定

- 3日(火) プール開き
- 6日(金) 七夕集会
- 19日(木) お弁当会
 プラネタリウム(ひまわり)
- 21日(土) いちごえっこ祭り
- 25日(水) お誕生会



7月生まれのおともだち

- ひまわり組
- たまよせ すず (1日)
- たんぼぼ組
- ぐしけん まさき (16日)
- すみれ組
- のそこ ゆいと (22日)



今月の歌

♪たなばたさま ♪プールのうた
♪うみ ♪いわしのひらき



今月の目標

- ・友だちや保育者と一緒に簡単なきまりを守りながら、夏の遊びを楽しむ。
- ・夏の行事に興味をもち参加する。
- ・生活習慣(早寝、早起き、朝ごはん)をしっかり整えて、暑い夏を元気に過ごす。



職員研修

5月26(土)小祿かいせい保育園、根路銘沙織園長による、ヴァーチャーズ・プロジェクト52の美德教育プログラムの講習がありました。具体的には52の美德の言葉

おしらせ★おねがい

- ・21日(土)はいちごえっこ祭りがあります。楽しいお祭りですので、ぜひご参加下さい!
- ・台風シーズン到来ですね。台風時の登園については、れんらく帳の前ページに記載されていますのでご確認ください。
- ・8月25日(土)は沖縄の大切な行事 旧盆(ウークイ)のため、家庭保育のご協力をお願いします。保育を希望の方はお弁当持参となります。
- ・「豆やナッツ類は、三歳頃までは食べさせないようにしましょう!」(消費者庁)これにより、今後の給食献立から 大豆、枝豆、ナッツ類は除かれます。
- ・「まれに起こる事故ではあるが、発生した場合は大変危険」ということを優先しました。
- ・7月からプール遊びが始まります。日程は、月曜日、ちゅうりっぷ組。火曜日、ゆり組。木曜日、すみれ、たんぼぼ組。金曜日、ひまわり組。となっております。変更がある場合はお知らせします。

愛、いたわり、思いやり、感謝、寛大、寛容、気転、共感、協力、勤勉、決意、謙虚、識別、コミットメント、自己主張、自信、自制心、柔軟性、正直、情熱、真摯、親切、辛抱強さ、信頼、信頼性、正義、清潔、誠実、整理整頓、責任、節度、創造性、尊敬、忠誠心、慎み、手伝い、忍耐、奉仕、無執着、名誉、目的意識、優しさ、やすらぎ、勇気、友好、優秀、ゆるし、喜び、理解、理想主義、礼儀、和

を使って相手を承認していく事を学びました。52の言葉のカードを使い、職員全員でワークを行い、心が穏やかになる時間を過ごしました。美德の言葉を子ども達に声かけし、一人ひとりを承認していけるような保育をしていきたいと思いました。



保健だより

平成 30 年 7 月号 (第 409 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903



気をつけよう! 熱中症

熱中症は日射病や熱射病などの総称です。

日射病：戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、症状としては顔が赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病：室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因で、顔は青白く大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

予防のポイント

- ・日中の外出は帽子をかぶりましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩は短時間で切り上げましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間にならないよう気をつけましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休憩をとるようにしましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
イオン飲料を日常的に飲むのは糖分や塩分のとり過ぎになるので注意が必要です、通常の水分補給は水や麦茶などがよいでしょう。

高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。
絶対に子どもを1人にしないよう注意しましょう。

暑い季節がやってきました。
特に梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。
水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯には外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

気をつけよう! 夏の感染症



ヘルパンギーナ

原因：コクサッキーウイルス A 群などに飛沫感染することで発症します。

症状：高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍ができて痛みがひどく乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどです。

対応：のどの痛みは熱が下がってからも続くことがあります。熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごすようにしましょう。

手足口病

原因：コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染

症状：手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや赤い発疹ができ、熱が出ることもあります。

対応：特別な治療はなく3～5日で治ります。元気があれば登園できますが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときはすぐに受診しましょう。

とびひ

原因：虫刺されや湿疹をかきむしった後に黄色ブドウ球菌などが感染して起こります。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれます。

症状：皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になり、発熱することもあります。

対応：じゅくじゅくした部分はガーゼで覆います。プールや湯船にはつからずシャワーで洗い流して清潔を保ちましょう。

乳幼児健診の予定 (7月) ※健診会場が那覇市保健所に変更しました。ご注意ください。

*お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・7/8(日)・22(日)・29(日)

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・7/5(木)・12(木)・18(水)・26(木)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・7/3(火)・10(火)・17(火)・24(火)

(3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに! 健診当日の順番が後回しになりますよ。)

RSウイルス感染症

全国的に11～1月に流行するRSウイルス感染症は、沖縄県では夏場に流行する傾向を示します。6月に入り県内の医療機関からの報告数が最多を示しておりこれから夏休みとなり外出の機会が増えるため、今後、感染が拡大する可能性があります。この感染症には一度かかっても十分な免疫が得られず、何度もかかることがあります。大人もよくかかります。しかし、0歳児や1歳児が初感染した場合は症状が重くなることが多く、乳幼児の呼吸器感染症の代表的なものです。特に生後2～5ヶ月の乳児では入院管理が必要となる場合も少なくありません。一方、再感染や再々感染時には初感染時ほど重い症状とならない場合が多いです。



- 原因 RSウイルスによって起こる集団流行しやすい感染症です。せきやくしゃみによる飛沫感染で、特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎などの合併症にも注意が必要です。
- 症状 鼻水やせきなどのかぜに似た症状で始まり、呼吸時にゼーゼーヒューヒューといった音が出たり、ひどくせき込んだりするようになります。
- 対応 RSウイルスに対する根本的な薬はなく、症状があるときは早めに受診し、こじらせないようにすることが第一です。乳幼児のいる家庭や保育園では、お子さんが発症した場合、最初はただの風邪と思っても呼吸状態に注意して下さい。

※呼吸器感染症にかからないために（流行時の予防方法）

- 食事の前や帰宅時には、必ず「手洗い」をしましょう。
- 感染を広げないために、早めに休んで安静にしましょう。
- 「咳エチケット」を実行しましょう。
- 室内の換気に気をつけましょう。
- 流行時は、不要不急の外出を避けましょう。

平成30年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	午前(1~2歳児)			午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり		
2月	豚肉のあんかけ井くずぎりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル	ロッククッキー ミルク	豚肉 わかめ 竹小町 油揚げ	精白米 カルライナス くずきり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま		17日	もずくどんぶり かみかみごぼう トマトサラダ 大根汁 ネーブル	人参ケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス	熱やかと なる	体の調子を よくする		
3日	Feごはん 魚の照り焼き パンキンサラダ ゴーヤーの揚げ煮 バナナ とうがん汁	かるかん ミルク	赤魚 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋 上新粉 長芋	にがうり かぼちゃ とうがんと バナナ		18日	Feあわごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	もずく入りヒラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 豆腐 卵 わかめ ハム もずく	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ			
4日	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め ネーブル 芋とひじきのサラダ みそ汁	フランスパン (ジャム) ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 干ひじき わかめ Pヨーグルト	精白米 雑穀 さつま芋 ▲麩	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル		19日	おべんとう食	みそおにぎり ミルク 食育の日						
5日	人参ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	くずもち ミルク	ツナ缶 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 マカロニ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パイン缶 りんご きゅうり		20日	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー スイカ きゅうりの甘酢あえ みそ汁	蒸し芋 ミルク	鶏もも肉 竹小町 しらす干し わかめ 油揚げ	精白米 あわ さつま芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ パイン			
6日	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ	お星様クッキー 天の川ゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー		21日	いちごえっこまつり							
7日	ごはん 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 ネーブル	ふかし芋 ミルク たなばた	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肉	精白米 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり とうがん 干しいたけ		23日	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくスープ スイカ	きなこクッキー ミルク	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ 人参 きゅうり				
9日	Feあわごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ネーブル ブロッコリー みそ汁	焼き菓子(サブレ風) ミルク	豚もも肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー		24日	あわごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 ネーブル	ココア蒸しパン ミルク	豚レバー 竹小町 豆腐	精白米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 ネーブル			
10日	Feあわごはん ししゃもの天ぷら とうがんのそぼろ煮 スイカ トマトサラダ すまし汁	ミニキャロットサンド ミルク	ししゃも 卵 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ	とうがん GP トマト レタス きゅうり たけのこ しめじ		25日	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	パースデー ケーキ ミルク	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ			
11日	ロールパン 魚のコーンフライ ブロッコリー マカロニサラダ パンキンスープ ネーブル	しらすおにぎり チーズ ほうじ茶 食育の日	白身魚 ベーコン しらす干し スティック チーズ	ロールパン コーンフレーク マカロニ マカロニ 精白米	パイン缶 りんご 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ		26日	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のゴマあえ 中華スープ ネーブル	いちごマフィン ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 小松菜 チンゲン菜			
12日	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ カリカリきゅうり コーンスープ	ちんびん ミルク	豚肉 Pヨーグルト	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム へちま なす ピーマン バナナ		27日	Feあわごはん 野菜たっぷりさつま揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル スティックきゅうり みそ汁	オートミールスナック ミルク	白身魚 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ	人参 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ			
13日	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ ネーブル	わかめおにぎり ミルク	ハム 豆腐 竹小町 卵 鮭フレーク	中華めん 精白米 カルライナス	きゅうり 人参 干しいたけ Hコーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル		28日	炊き込みごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 ネーブル	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	鶏もも肉 油揚げ 竹小町 ゆし豆腐 あおさ	精白米 人参 Hコーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル				
14日	ごはん のり佃煮 ポイルウィンナー ネーブル 人参シリシリー ゆし豆腐	タンナファクルー ネーブル ミルク	ウィンナー 竹小町 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 人参 ブロッコリー もやし ネーブル ネギ		30日	Feあわごはん 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮 ネーブル ブロッコリー もずくスープ	ヨーグルト入り クイックパン カルピス	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ もずく Pヨーグルト	精白米 カルライナス あわ マッシュポテト	Cコーン缶 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ ネーブル				
31日	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ ヨーグルトサラダ みそ汁						31日		ゴマ風味焼き菓子 ミルク	ひき肉 鶏ささみ わかめ Pヨーグルト	精白米	人参 小松菜 きゅうり ごぼう へちま バナナ りんご			

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



平成 30年 7月号

(作成者) 栄養士 野原正子

早寝・早起き・朝ごはん ... できていますか?

★朝ごはんの大切さ

幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて2~3倍多く必要です。しかし、子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、咀嚼・嚥下機能・消化する力も未熟なため、一度にたくさん量を食することができません。子どもにとっては、1回の食事がとても大切です。また、朝ごはんをしっかりよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣につながります。

<朝ごはんを食べるポイント>

- 1・毎日決まった時間に食べる
お腹がすくリズムをつくるためには毎日同じ時間に食することが効果的です。
- 2・誰かと一緒に食べる
人と一緒に食べることで食欲がわきます。



<朝ごはんを食べたいのは?>

- 1・お米
お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温をあげる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。
- 2・豆腐や納豆、卵、魚
たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。
- 3・野菜や果物
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。



★早起きの大切さ

早く起きることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動することができます。

★おすすめ朝ごはん

前日の残ったカレーで“カレードリア”
⇒ごはんにかレーをかけてチーズをのせましょう。

<早く起きるためのポイント>

- 1・朝の光を浴びる
光を感じると脳と体を覚醒させてくれる。セロトニンの分泌が高まります。
- 2・元氣よくあいさつする
目をみて「おはよう」とコミュニケーションをとることで気持ちが安定し、よい目覚めになります。



トースターでチーズに焦げ目をつけたら出来上がり!

栄養たっぷり“納豆ごはん”

⇒納豆に具を加えて混ぜてごはんにかけるだけ!



ごはん 納豆 しらす干し
ごま のり チンゲン菜
チンゲン菜・細かく切って電子レンジで加熱



社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【平成30年】

- ★ 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、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 開始後1ヶ月間	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
17 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト ジャガイモ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
18 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 ジャガイモ 青のり とうがん 豆腐 わかめ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 ポテトすり流し とうがん汁 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
19 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ さつま芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
20 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 わかめ バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
21 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 チンゲン菜	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
22 日	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 チンゲン菜	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
23 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
24 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
25 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャガイモ 鶏肉 きゅうり わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
26 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ ジャガイモ わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
27 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ ジャガイモ わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
28 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ ジャガイモ わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
29 日	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ ジャガイモ わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
30 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロccoli 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ ジャガイモ わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
31 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 あおさ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)



【NO2】 離乳食こんだて(平成30年7月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 開始後1ヶ月間	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
17 火	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス 白身魚 トマト 大根 人参 そうめん わかめ りんご	菜がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ煮込みそうめん汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ煮込みそうめん汁 りんご	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
18 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト すまし汁 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ りんご 人参 鮭 わかめ キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
19 木	おべんとう会			舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
20 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロccoli ジャガイモ わかめ 鮭 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
21 土					
22 日	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ トマト あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ 豆腐スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
23 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
24 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャガイモ 鶏肉 きゅうり わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
25 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャガイモ 鶏肉 きゅうり わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
26 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 コーン缶 そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
27 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 あおさ 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
28 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロccoliペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏肉 トマト ブロccoli ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
29 日	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 コーン缶 ブロccoli かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ ネーブル	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
30 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 鶏肉 鮭 あおさ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
31 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 鶏肉 鮭 あおさ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)

*** ツナ缶 ***

魚の缶詰は、生の魚とほとんど栄養価が変わらず、めんどうな下ごしらえの手間も省けて、離乳食にぴったりの常備素材です。モグモグ期(7~8か月)から、食塩不使用の水煮を選ぶといいですね。油漬の場合は、熱湯で油抜きをしましょう。

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。