



7月の献立



日	月曜日	日	火曜日	日	水曜日	日	木曜日	日	金曜日	日	土曜日	
主菜 副菜 副菜 おやつ	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★			1	鮭と豆腐のコロッケ 人参とコーンのサラダ スープ ごまのハウトケーキ ミルク	2	ポールシューマイ 大豆とひじきのサラダ 人参おにぎり ミルク	3	白身魚のジンジャーソース わかめのごま風味和え フルーツ ウインナーとチーズの蒸しパン	4	豚肉のアンダレス ポイル野菜 スープ パン ゼリー 牛乳	
主菜 副菜 副菜 おやつ	6	野菜とカニのフヨーハイ風 もやしのサラダ さつま芋のオレンジ煮 チーズスカロップ ミルク	7	七タカレー ブロッコリーのサラダ ジュース 七タソーメン 牛乳	8	大豆と豚肉の中華風煮 春雨サラダ スープ ジャムサンド ミルク	9	魚のケチャップ野菜あんかけ マメマメサラダ 抹茶まんじゅう ミルク	10	すいとん汁 天ぷらと人参の照り煮 キーマライス ミルク	11	親子焼き きのこスープ 納豆 せんべい フルーツ ミルク
主菜 副菜 副菜 おやつ	13	タンドリーチキン ほうれんそうナムル フルーツ ツナ昆布おにぎり ミルク	14	魚のフライ タルタルソースかけ ほうれん草と豚肉のスープ フルーツヨーグルト 牛乳	15	なすと豚肉のみそ炒め きゅうりともやしのごま酢和え 卵スープ カラフルカップ 牛乳	16	魚のおろし煮 かぼちゃサラダ ビスケット フルーツ ミルク	17	牛乳入りおから キャベツとえのきのみそ汁 お好み焼き 牛乳	18	炒めビーフン わかめの中華スープ パン フルーツ 牛乳
主菜 副菜 副菜 おやつ	20	いかと野菜の白和え かぼちゃとツナの煮物 ふかし芋 ゼリー 牛乳	21	レバー入りきんぴら ニラと豆腐のかきたま汁 フルーツ ゆかりおにぎり ミルク	22	誕生日会	23	海の日	24	スポーツの日	25	牛肉のきじ焼き ブロッコリーのチーズ焼き クッキー フルーツ ミルク
主菜 副菜 副菜 おやつ	27	フィッシュバーグ 卵とトマトの炒め物 ナポリタン ミルク	28	厚揚げのそぼろあんかけ フレンチサラダ やせうま ミルク	29	魚のすり身五日揚げ 野菜の酢の物 ロールあん巻き ミルク	30	鶏肉とカシューナッツの炒め物 ごぼうサラダ 沖繩くずもち ミルク	31	かじきの照り焼き 卵スープ フルーツ そぼろ納豆ご飯 ミルク		

バランスのよい食事で健康生活

何をどれだけ食べればよい？と、毎日の食事の献立に困っていませんか？
 バランスのよい献立づくりのコツは、主食・主菜・副菜をそろえること。これを基本にすれば、子どもに必要なエネルギーと栄養素は、ほぼそろって考えてよいでしょう。毎日の料理の内容や質によって、ばらつきはありますが、3つがそろっていない食事に比べれば、栄養バランスは格段によくなります。献立の基本と、食材選びのコツを知って健康的な食生活を送りましょう。

★副菜(野菜)をおいしく食べる

副菜は、基本的に野菜が中心。家庭で、子どもがなかなか食べてくれないのは副菜です。それぞれの野菜の特徴を知って、子どもにとって食べやすく調理することを心がけましょう。

青菜は繊維が多いのが食べにくい理由のひとつ。粘性がある納豆と合わせて「納豆和え」にしたり、もっちりとしたごはんや油で炒めた青菜を混ぜたり、とろみがあるクリームシチューに別ゆでした青菜を加えるなどして食べやすさに配慮しましょう。

れんこんなどの根菜は、薄切り過ぎるとやわらかくなりやすく、子どもは上手に噛むことができません。7mm程度の厚さに切ってホクホクになるまでしっかり加熱しましょう。また、れんこんやだいこんを煮る時間がない時には、すりおろして汁に加えるのもOKです。

食感が嫌われる「なす」は油との相性が抜群！細かく切ってひき肉と合わせて炒めてケチャップ味やみそ味にすれば、おいしく食べることができます。副菜の主役は野菜なので、なすをメインに使うことがポイントです。

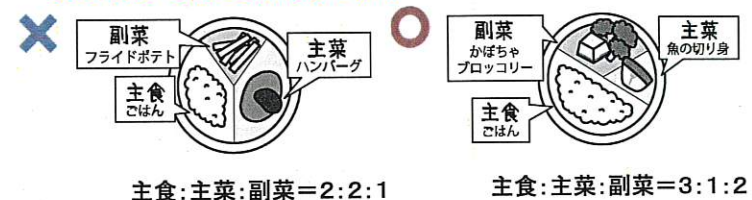
きのは弾力があって子どもには噛みにくい食材。食べやすさに配慮して、細かく切るのがポイント。エリンギは繊維が短くなるように薄く切ると、ほぐれやすくなります。

口の中で、モサモサする「いも類」は、1cm角や、5mmのいちよう切りのように小さく切ると、汁や調味料、他の材料と絡みやすくなり、食べやすくなります。

★「適量」を見極める力

主食・主菜・副菜をそろえたら、次は「食べる量」にも注意してみよう。子どもは胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。主菜を食べ過ぎれば、副菜を食べることができなくなってしまうことがあります。これを防ぐために身につけたいのが、目測力。「適量」を知ってバランスのよい食事を心がけましょう。

表面積比で適量をおおよそ測る



目安量を覚える

主食(100~120g程度)
 ・ごはん茶碗1杯(子ども用)

主菜(40~50g程度)

- ・魚なら一般的な切り身の半分ほど
- ・肉なら鶏肉唐揚げ用2個程度
- ・納豆なら1パック
- ・卵なら1個程度

副菜(合計100g程度)

- ・緑黄色野菜 30g程度 (煮物用かぼちゃ・2~3個)
- ・淡色野菜 50g程度 (千切りキャベツ・茶碗1杯程度)
- ・いも・きのこ・海藻類など 20g程度 (じゃがいも・2cm角3個程度)

★食材の組み合わせ

赤ちゃんは、母乳だけで必要な栄養素をとることができますが、離乳期からは、それができなくなります。人間は、健康に生きるために、いろいろな食品を組み合わせることで、必要なエネルギーと栄養素を摂取しています。

主食の材料	主菜の材料	副菜の材料
エネルギーの供給源	たんぱく質・脂質の供給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
 基本のごはん	 メインを一品選択	 組み合わせる



牛乳・乳製品、果物は、「主食・主菜・副菜」に含まれませんが、とても大切なものです。カルシウムやビタミンなど、不足しがちな栄養素を補ったり、水分補給、季節感や彩りなど、食生活の豊かさにも影響しています。乳製品や果物は、おやつとして提供するなど、「もう一品」を追加しましょう。