



11月 幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

平成29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) 調味料除く			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食) 調味料除く			
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	赤	黄	緑			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	赤	黄	緑	
1	ひじきごはん 豆腐団子の甘酢あん コーンサラダ みそ汁 梨	スイートポテト	ミルク	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ 豆腐 豚ひき肉	精白米 カルライナス (鉄強化米) 食パン	糸こんにやく 人参 ごぼう 玉ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり	16	おべんとう金	フランスパン (ジャム) 固形ヨーグルト	ミルク	魚すり身 卵 豚もも肉 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス そうめん	赤ピーマン ニラ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり	
2	ごはん さばのみそ煮 みかん 八宝菜 あおさ汁 ほうれん草の磯あえ	ちんびん	ミルク	さば 豚もも肉 あおさ 豆腐	精白米	長ねぎ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ほうれん草 みかん	17	Feごはん すり身揚げ みかん 八宝菜 そうめん汁 きゅうりの甘酢あえ	ぜんざい クラッカー ミルク	ミルク	魚すり身 卵 豚もも肉 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス そうめん	赤ピーマン ニラ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり	
4	豚肉のみそどんぶり 枝豆 大根汁 みかん	はちや棒 バナナ	ミルク	豚すき切り 肉 わかめ	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 枝豆 大根 ねぎ バナナ	18	焼きそば ヨーグルトサラダ 枝豆 コーンスープ	焼そば ヨーグルト バナナ	ミルク	豚すき切り 肉 Pヨーグルト	焼きそば めん キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ みかん缶 枝豆 Hコーン缶		
6	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ みかん カリカリきゅうり みそ汁	ココア蒸しパン	ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 卵 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん	20	タコライス 温サラダ マッシュポテト みそ汁 柿	サターアランダギー ミルク	ミルク	豚ひき肉 ピザチーズ 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト ブロッコリー キャベツ Hコーン缶	
7	きのこごはん 魚のから揚げ パンキンサラダ みそ汁 柿	レモンラスク	ミルクゼリー	油揚げ 干ひじき ツナ缶 赤魚 精こし豆腐 わかめ	精白米 カルライナス 米粥 じゃが芋 食パン	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ねぎ かぼちゃ 大根	21	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 豆乳シチュー 梨	ロールパン ハンバーグ チーズ ほうじ茶	ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ 鶏ささみ ツナ缶 チーズ	ロールパン じゃが芋 米粉 精白米	玉ねぎ Hコーン缶 サラダ菜 きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー	
8	麦ごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう トマト もずくスープ みかん	くずもち	ミルク	豚ばら肉 鶏もも肉	精白米 強化麦 芋	レタス ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ 枝豆 ほんしめじ	22	あわごはん 鮭のもみじ焼き ほうれん草卵とじ みかん ゴマじゃが みそ汁	さつま芋の蒸しパン ミルク	ミルク	産地小町 卵 豆腐 わかめ	精白米 あわ じゃが芋 さつま芋	人参 ほうれん草 Hコーン缶 なす ねぎ みかん	
9	スパゲティミートソース 大豆サラダ 野菜スープ バナナ	いなり寿司 枝豆	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 ツナ缶 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 マッシュポテト トマト セロリ ピーマン 人参	人参 玉ねぎ マッシュポテト トマト セロリ ピーマン 人参	24	チキンカレー 白菜のおひたし ヨーグルトサラダ わかめスープ	鶏もも肉 Pヨーグルト わかめ	オートミール スナック ミルク	ミルク	鶏もも肉 Pヨーグルト わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋 オートミール	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン 白菜 バナナ
10	ごはん レバーフライ こんにやくのソテー みかん ブロッコリー みそ汁	型抜きクッキー	ミルク	豚レバー 卵 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー なす	25	もずくどんぶり 白菜のおひたし みそ汁 みかん	もずく 人参 白菜 大根 ねぎ みかん	ミルク	豚ひき肉 卵 わかめ	精白米	もずく 人参 白菜 大根 ねぎ みかん	
11	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり ゆし豆腐 梨	ふかし芋	ミルク	鶏もも肉 ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 さやいんげん きゅうり 梨	27	豚肉ピビンバ ひじきのフレンチあえ 春雨スープ 柿	豚肉 卵 干ひじき ハム 豚すき切り 肉	ミニマドレーヌ ミルク	ミルク	豚すき切り 肉 卵 干ひじき ハム 豚すき切り 肉	精白米 カルライナス 春雨	小松菜 もやし 人参 きゅうり Hコーン缶 たけのこ 白菜
13	あわごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 トマト みそ汁 柿	スティック揚げ菓子	ミルク	豚すき切り 肉 干ひじき 竹小町 大豆(茹) 油揚げ	精白米 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく トマト 白菜	28	沖縄そば パンキンサラダ 枝豆 みかん	沖縄そば パンキンサラダ 枝豆 みかん	ミルク	豚肉 丸かまぼこ しらす干し	沖縄そば じゃが芋 精白米	刺身用 山菜 かぼちゃ 枝豆 みかん	
14	芋ごはん チキン照り焼き しゃきしゃき炒め みかん ブロッコリー すまし汁	ミニキャロットサンド	ミルク	鶏もも肉 豚すき切り 肉 竹小町 わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス さつま芋 食パン	人参 玉ねぎ 糸こんにやく もやし ごぼう 人参 ブロッコリー	29	雑穀ごはん 揚げ魚のケチャップあん ブロッコリー炒め みそ汁 梨	雑穀ごはん 揚げ魚のケチャップあん ブロッコリー炒め みそ汁 梨	ミルク	白身魚 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 雑穀 カルライナス	ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ なす ねぎ	
15	♪・・・お楽しみ・・・♪ 七五三祝いランチ お花畑のごはん タルタル魚フライ ほうれん草ソテー 春雨スープ フルーツ	赤まんじゅう (手作り)	ミルク	ツナ缶 白身魚 卵 豚すき切り 肉	精白米 春雨	人参 きゅうり Hコーン缶 玉ねぎ 刻みパセリ ほうれん草 キャベツ	30	あわごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリ みかん もずくの酢物 すまし汁	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 卵 わかめ	大学芋 ミルク	ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 卵 わかめ	精白米 あわ さつま芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし もずく きゅうり たけのこ

★ 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。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 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29年11月号

(作成者)栄養士 野原正子

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らぎ、沖縄にもやっとおそい「秋」が訪れてきました。この時期になると、子ども達は活動量も増し、食欲も増していきます。食べ物がおいしい季節、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。「食のおしゃべり」もおいしさを増す要素、話題も豊かな楽しい時間を過ごしてほしいです。

お弁当・・・♡毎月のお弁当づくりに感謝!

どんなお弁当がいいのかな? 愛情が詰まっているからそれだけでOK! でも、せっかくだから今後に向けちょっと見直し。。



バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類) = 3:1:2 くらいの割合でつめましょう。

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く!



おいしいお弁当

味つけは冷めてもおいしいことがポイント。カレー味・ケチャップ味・マヨネーズ味などで、しっかり味つけをしましょう。

- ★形の崩れやすいものはカップに入れる
- ★味移りを考えて入れる
- ★汁けをしっかり切る
- ★型抜きや、のりで飾るなどのひと工夫で楽しさUP!
- ★食べやすく小さく切る

保育士からみたお弁当・・・ちょっと困りました(;-;) ◆ いろいろな例から4点にしぼりました。

- ◆ 蓋を開けたら、ちょっと臭いがした。大事をとって食べさせるのをやめました。
⇒その日の朝、しっかり火を通したものを、また、傷みにくい食材を使用しましょう。
- ◆ えっ?こんな食材が..弁当に限らずこの年齢にそぐわないのでは??
⇒塩分が高すぎるもの、お酒のおつまみのようなもの、生でも食べれるけど弁当には時間差があるから無理では?
- ◆ お母さんが頑張って作ったキャラ弁、もはやアートの世界! すごくけどなかなかすすまないこともあります。
⇒キャラ弁の否定はしませんが、いつも食べている大好きな食材で、食べやすさが一番!
(...キャラ弁コンクールになってしまう勢い、...お母さん頑張らずにいいですよ。)
- ◆ あれ? アレルギー除去のはずの食材が使われている。大丈夫?
⇒普段の給食では除去しているのに、急いでお母さんへ確認、その間お子さんは食べるのを一時ストップ! 食べれるようになったら忘れずに解除願いを提出しましょう。

(ご協力願い)「保育施設等における事故防止のガイドライン...」(省略) 厚生労働省 H28年3月 =給食で避ける食材があるのです。=

- 球形という形状が吸い込みにより気道をふさぐことがあるもの
プチトマト...4等分すれば提供可(給食では他のものに代替) 乾いたナッツ、豆類
うずらの卵 カップゼリー あめ類 ラムネ 球形の個装チーズ ぶどう さくらんぼ
- 粘着性が高い食材 餅 白玉団子
- 固すぎる食材(噛み切れずそのまま気道に入ることがあるので危険)
いか(小さく切って加熱すると固くなってしまう)

お弁当へのご配慮も
お願いします。