



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 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月	Feごはん 豚肉しょうが焼き パンプキンサラダ みそ汁 スティックきゅうり りんご	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚肉 しょうが わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 りんご	17日	沖縄そば 焼きかぼちゃ チーズ 柿	しらすおにぎり 豆乳	豚肉 丸かまぼこ スティック チーズ しらす干し	沖縄そば 食パン 精白米	刻み昆布 かぼちゃ 柿
3日	あわごはん 西京焼き きんぴらごぼう ゆし豆腐 きゅうりの甘酢あえ みかん	キャロットサンド ミルク	白身魚 ちくわ しらす干し わかめ ゆし豆腐 ツナ缶	精白米 あわ	ごぼう 糸こんにゃく 枝豆 ほうしめじ きゅうり ねぎ	18日	Feごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め あおさ汁 きゅうりの甘酢あえ 梨	さつま芋の蒸しパン ミルク	白身魚 豚もも肉 しらす干し わかめ あおさ 豆腐	精白米 強化米 春雨 さつま芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん きゅうり 梨
4日	ごはん ハンバーグ マッシュポテト 小松菜炒め みそ汁 梨	うさぎさんクッキー お月見ゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ えのきたけ 梨	19日	おべんとう会	わかめおにぎり ミルク			
5日	吹き寄せごはん さばのみそ煮 ほうれん草の卵とじ もずくスープ みかん	ミニマドレーヌ ミルク	油揚げ さば 竹小町	精白米 里芋	人参 しめじ 長ねぎ ほうれん草 コーン缶 もずく たけのこ	20日	Feごはん 豆腐のかき揚げ ブロッコリー炒め みそ汁 みかん	アップルケーキ ミルク	豆腐 竹小町 卵 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参
6日	肉みそパゲティ 大豆サラダ 野菜スープ 枝豆 りんご	いなり寿司 ミルク	豚ひき肉 大豆 ツナ缶 わかめ しらす干し 卵	スパゲティ 精白米 むぎこま	もやし 人参 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 枝豆	21日	ごはん のり佃煮 かぼちゃの煮物 カリカリきゅうり 豚汁 みかん	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	豚肉	精白米	かぼちゃ しめじ きゅうり 大根 干しいたけ みかん
7日	あわごはん 麻婆豆腐 スライストマト 中華スープ バナナ	はちや棒 梨 ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ トマト チンゲン菜 バナナ	23日	芋ごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー みそ汁 枝豆 りんご	くずもち ミルク	鮭 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 さつま芋 芋くず	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 えのきたけ 枝豆
10日	Feごはん 魚の照り焼き 人参シリシリ みそ汁 もずくの酢物 みかん	パンディング ミルク	赤魚 ツナ缶 卵 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ブロッコリー もやし もずく きゅうり 大根 ねぎ	24日	Feごはん 沖縄風煮つけ ほうれん草の磯あえ そうめん汁 梨	スティック揚げ菓子 ミルク	豚もも肉 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	大根 昆布 しめじ 人参 ほうれん草 梨
11日	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ りんご	スイートポテト ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 大豆	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン ホールトマト 缶 きゅうり	25日	あわごはん レバーフライ 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー みそ汁 みかん	パースデー ケーキ ミルク	豚レバー 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	切干大根 人参 きゅうり ごぼう ブロッコリー ニラ みかん
12日	豚肉ピビンバ 温サラダ そうめん汁 バナナ	オートミールクッキー ミルク	豚肉 豆腐 卵	精白米 そうめん オートミール	小松菜 もやし 人参 Hコーン缶 トマト ブロッコリー バナナ	26日	ちゃんぽんラーメン ポテトチーズ焼き スライストマト りんご	レタスと鮭のおにぎり おやつ小魚 ほうじ茶 ミルク	豚肉 ツナ缶 チーズ 鮭フレーク	中華めん フライドポテト	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 Hコーン缶 トマト りんご
13日	麦ごはん 豆腐ナゲット 切干大根のイリチー みそ汁 ほうれん草のツナあえ みかん	ベイクド チーズケーキ ミルク	豆腐 鶏ひき肉 たまご 卵 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	赤ピーマン 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ	27日	くりごはん チキン照り焼き ブロッコリー炒め ヨーグルトサラダ みそ汁	ジャムサンド (フランスパン) ミルク	鶏もも肉 豚肉 Pヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 むぎくず さつま芋	玉ねぎ ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ
14日	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐 りんご	ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 ねぎ トマト レタス きゅうり りんご	28日	運動会				
16日	あわごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 みかん ゴマじゃが 春雨スープ	人参クラッカー ミルク	鶏もも肉 干ひき 竹小町 豚肉 切り肉	精白米 あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく たけのこ 白菜 みかん 人参	30日	雑穀ごはん 鶏肉のゴマ焼き 人参シリシリ みそ汁 くずきりの甘酢あえ みかん	きなこクッキー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 卵 わかめ 竹小町	精白米 あわ くずきり	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん
31日	あわごはん さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 白菜のおひたし 大根汁 柿	人参蒸しパン ミルク	さんま わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ 白菜 大根 ネギ 柿						

- ★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。



食育だより

平成 29年 10月号

(作成者) 栄養士 野原正子

めざせ！ 快食、快便 😊 便秘はしていないかな...?

便秘がちなのがが増えていきます。便秘の原因の一つに食生活の問題があります。日頃から快便を意識した食生活を心がけることは大切です。

1. 便秘にならない食生活とは

- ① 規則正しい食生活
規則正しい食生活のリズムは排便を促します。
- ② 十分な量の食事
うんちの材料がしっかり作られなければ、腸が刺激されず、排便につながりません。



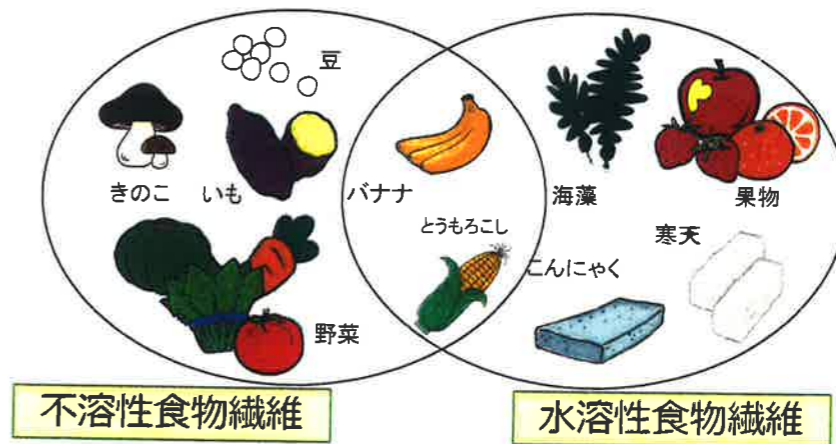
③ 便を出しやすくする食事

ポイントは、「水分」、「食物繊維」、「乳酸菌」です。食物繊維は、水分を吸収することで膨張し、便の量を増やして便意を生じやすくしたり、便を軟らかくする作用があります。また、食物繊維には、乳酸菌を増殖させる作用があります。乳酸菌は、腸内環境を整える作用や便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。



2. 食物繊維の効果的とり方

食物繊維には、腸内環境を整える**不溶性食物繊維**と、水分を吸収して便に水分を与える**水溶性食物繊維**があります。どちらか一方だけを多くとるのでは、その便秘解消効果は期待できません。両者がそれぞれ活躍することにより、その効果が発揮されるのです。



あれもこれもいろいろ食べよう！



★ さつま芋のりんご煮 (不溶性食物繊維 + 水溶性食物繊維)

<材料>

- さつま芋 ... 100g
- りんご ... 100g
- 水 ... 1カップ (200cc)

<作り方>

- ① さつま芋とりんごは皮をむいて、薄くいちょう切りにする。
- ② 鍋に①を入れて水を加え、ふたをして火にかける。煮立ったら弱火で10分ほどやわらかく煮る。

※水分量を多くすると離乳食にも使えます。おやつとしてもOKですよ。



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 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
2月	Feごはん 豚肉しょうが焼き パンプキンサラダ みそ汁 スティックきゅうり りんご	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚うす切り肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 りんご	17日	沖縄そば 焼きかぼちゃ チーズ 柿	しらすおにぎり 豆乳	豚肉 丸かまぼこ スティック チーズ しらす干し	沖縄そば 食パン 精白米	刻み昆布 かぼちゃ 柿
3日	あわごはん 西京焼き きんぴらごぼう ゆし豆腐 きゅうりの甘酢あえ みかん	キャロットサンド ミルク	白身魚 ちくわ しらす干し わかめ ゆし豆腐 ツナ缶	精白米 あわ	ごぼう 糸こんにゃく 枝豆 ほんしめじ きゅうり ねぎ	18日	Feごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め あおさ汁 きゅうりの甘酢あえ 梨	さつま芋の蒸しパン ミルク	白身魚 豚もも肉 しらす干し わかめ あおさ 豆腐	精白米 強化米 春雨 さつま芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり 梨
4日	ごはん ハンバーグ マッシュポテト 小松菜炒め みそ汁 梨	うさぎさんクッキー お月見ゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ えのきたけ 梨	19日	おべんとう会	わかめおにぎり ミルク			
5日	吹き寄せごはん さばのみそ煮 ほうれん草の卵とじ もずくスープ みかん	ミニマドレーヌ ミルク	油揚げ さば 竹小町	精白米 里芋	人参 しめじ 長ねぎ ほうれん草 コーン缶 もずく たけのこ	20日	Feごはん 豆腐のかき揚げ ブロッコリー炒め みそ汁 みかん	アップルケーキ ミルク	豆腐 竹小町 卵 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参
6日	肉みそパゲティ 大豆サラダ 野菜スープ 枝豆 りんご	いなり寿司 ミルク	豚ひき肉 大豆 ツナ缶 わかめ しらす干し 卵	スパゲティ 精白米 むきごま	もやし 人参 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 枝豆	21日	ごはん のり佃煮 かぼちゃの煮物 かりかりきゅうり 豚汁 みかん	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	豚肉	精白米	かぼちゃ しめじ きゅうり 大根 干しいたけ みかん
7日	あわごはん 麻婆豆腐 スライストマト 中華スープ パナナ	はちや棒 梨 ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ トマト チンゲン菜 パナナ	23日	芋ごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー みそ汁 枝豆 りんご	くずもち ミルク	鮭 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 さつま芋 芋くず	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 えのきたけ 枝豆
10日	Feごはん 魚の照り焼き 人参シリシリー みそ汁 もずくの酢物 みかん	パンディング ミルク	赤魚 ツナ缶 卵 精ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ブロッコリー もやし もずく きゅうり 大根 ねぎ	24日	Feごはん 沖縄風煮つけ ほうれん草の磯あえ そうめん汁 梨	スティック揚げ菓子 ミルク	豚もも肉 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	大根 昆布 しめじ 人参 ほうれん草 梨
11日	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ りんご	スイートポテト ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 大豆	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン ホールトマト 缶 きゅうり	25日	あわごはん レバーフライ 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー みそ汁 みかん	パースデー ケーキ ミルク	豚レバー 卵 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	切干大根 人参 きゅうり ごぼう ブロッコリー ニラ みかん
12日	豚肉ピビンバ 温サラダ そうめん汁 パナナ	オートミールクッキー ミルク	豚うす切り肉 卵	精白米 そうめん オートミール	小松菜 もやし 人参 Hコーン缶 トマト ブロッコリー パナナ	26日	ちゃんぽんラーメン ポテトチーズ焼き スライストマト りんご	レタスと鮭のおにぎり おやつ小魚 ほうじ茶	豚肉 ツナ缶 チーズ 鮭フレーク	中華めん フライドポテト	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 Hコーン缶 トマト りんご
13日	麦ごはん 豆腐ナゲット 切干大根のイリチー みそ汁 ほうれん草のツナあえ みかん	ベイクド チーズケーキ ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ	27日	くりごはん チキン照り焼き ブロッコリー炒め ヨーグルトサラダ みそ汁	ジャムサンド (フランスパン) ミルク	鶏もも肉 豚肉 Pヨーグルト 精ごし豆腐 わかめ	精白米 むきごり さつま芋	玉ねぎ ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ
14日	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐 りんご	ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 ねぎ トマト レタス きゅうり りんご	28日	運動会				
16日	あわごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 みかん ゴマじゃが 春雨スープ	人参クラッカー ミルク	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豚うす切り肉	精白米 あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく たけのこ 白菜 みかん 人参	30日	雑穀ごはん 鶏肉のゴマ焼き 人参シリシリー みそ汁 くずきりの甘酢あえ みかん	きなこクッキー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 卵 わかめ 竹小町	精白米 あわ くずきり	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん
31日	Feごはん さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 白菜のおひたし 大根汁 柿	人参蒸しパン ミルク	さんま わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ 白菜 大根 ネギ 柿						

★ 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 29 年 10 月号

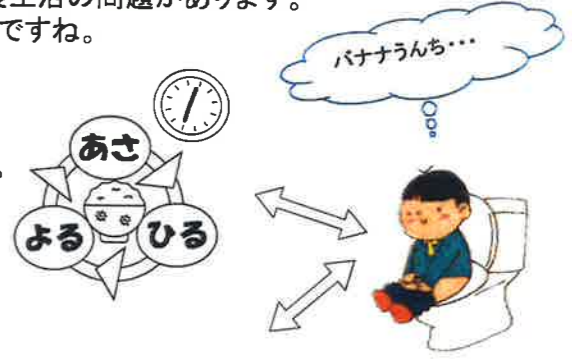
(作成者) 栄養士 野原正子

めざせ！ 快食、快便 😊 便秘はしていないかな...?

便秘がちな子が増えています。便秘の原因の一つに食生活の問題があります。日頃から快便を意識した食生活を心がけることは大切です。

1. 便秘にならない食生活とは

- ① 規則正しい食生活
規則正しい食生活のリズムは排便を促します。
- ② 十分な量の食事
うんちの材料がしっかり作られなければ、腸が刺激されず、排便につながりません。



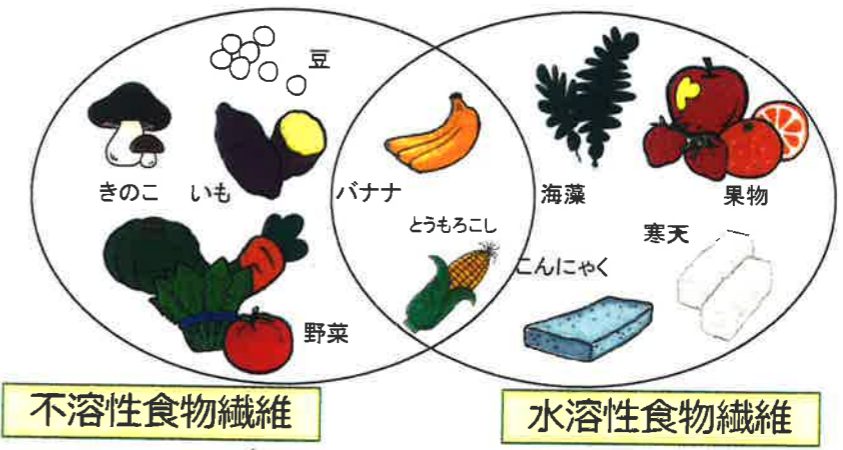
③ 便を出しやすくする食事

ポイントは、「水分」、「食物繊維」、「乳酸菌」です。食物繊維は、水分を吸収することで膨張し、便の量を増やして便意を生じやすくしたり、便を軟らかくする作用があります。また、食物繊維には、乳酸菌を増殖させる作用があります。乳酸菌は、腸内環境を整える作用や便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。



2. 食物繊維の効果的とり方

食物繊維には、腸内環境を整える**不溶性食物繊維**と、水分を吸収して便に水分を与える**水溶性食物繊維**があります。どちらか一方だけを多くとるのでは、その便秘解消効果は期待できません。両者がそれぞれ活躍することにより、その効果が発揮されるのです。



不溶性食物繊維

水溶性食物繊維

あれもこれもいろいろ食べよう!



★ さつま芋のりんご煮 (不溶性食物繊維+水溶性食物繊維)

- <材料>
さつま芋 ... 100g
りんご ... 100g
水 1カップ(200cc)

- <作り方>
① さつま芋とりんごは皮をむいて、薄くいちょう切りにする。
② 鍋に①を入れて水を加え、ふたをして火にかける。
煮立ったら弱火で10分ほどやわらかく煮る。

※水分量を多くすると離乳食にも使えます。おやつとしてもOKですよ。