



令和 3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(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ 午前(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	おもな材料(昼食)			
			赤 血や肉・骨と なる	黄 さいころ 熱や力と なる	緑 みどり 体の調子よ くなる				赤 血や肉・骨と なる	黄 さいころ 熱や力と なる	緑 みどり 体の調子よ くなる	
1 木	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ ココアクッキー ミルク	鮭 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル	16 金	マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ゴマじゃが 魚のみそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ ちんびん ミルク	厚揚げ 豚も肉 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル	
2 金	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご	ミルク・バナナ くずもち ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ	17 土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ 星たべよ バナナ ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり えのきたけ ネーブル	
3 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ ゆし豆腐汁 ネーブル	ミルク・バナナ ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん キャベツ ネーブル	19 月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ 春雨スープ ネーブル	ミルク・バナナ パスデーケーキ ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚ひき肉 干ひじき 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ 春雨 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ キャベツ ネーブル	
5 月	カレーピラフ チキンナゲット ブロッコリーとトマトのごまあえ 白菜スープ りんご	ミルク・バナナ 揚げパン ミルク	鶏もも肉 ハム 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン	精白米 強化米 練りごま	人参 GP 玉ねぎ ブロッコリー トマト 白菜 しめじ りんご	20 火	マージンごはん レバーフライ こんにやくのソテー マッシュポテト みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ ヨーグルトブレッド ミルク	豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 もちきび 小麦粉 じゃが芋	赤こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうが ネーブル	
6 火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め カリカリきゅうり みそ汁 りんご	ミルク・バナナ オートミールスナック はっ酵乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり とうが りんご	21 水	沖縄そば ほうれん草のソテー きゅうりの甘酢あえ りんご	ミルク・バナナ しらすおにぎり ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン わかめ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり りんご	
7 水	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ バナナ	ミルク・バナナ いなり寿司 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 キャベツ バナナ	22 木	フーチバーजूシー 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら 大根汁 バナナ	ミルク・バナナ 大学芋 ミルク	ツナ缶 鮭 鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 炒りごま さつま芋 黒ゴマ	よもぎ 人参 ごぼう 赤こんにやく 干しいたけ 大根 バナナ	
8 木	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのしらすあえ 春雨スープ ネーブル	ミルク・バナナ フランスパン (ジャム) ミルク	鶏もも肉 竹小町 しらす干し 豚もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	ごぼう 赤ピーマン 赤こんにやく ニラ 人参 ほんしめじ ブロッコリー たけのこ	23 金	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め もずくの酢物 そうめん汁 りんご	ミルク・バナナ バナナ蒸しパン ミルク	鶏もも肉 豆腐 もずく	精白米 強化米 もちきび そうめん	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり りんご バナナ	
9 金	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ りんご	ミルク・バナナ みそおにぎり ほうじ茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調理豆乳 ツナ缶	ロールパン (超熱) マカロニ	玉ねぎ パイン缶 人参 りんご みかん缶 レーズン きゅうり かぼちゃ	24 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	ミルク・バナナ ミルク	豚肉 丸かまぼこ 調理豆乳	精白米 強化米 炒りごま さつま芋 黒ゴマ	赤こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 きゅうり Hコーン缶 たけのこ	
10 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 キャベツのスープ ネーブル	ミルク・バナナ コッペパン ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ	26 月	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきサラダ 春雨スープ ネーブル	ミルク・バナナ アップルケーキ ミルク	豚肉 干ひじき 鶏ささみ 調理豆乳	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ 春雨	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 GP 赤こんにやく 白菜 ネギ わかめ ネーブル	
12 月	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ 人参クラッカー ミルク	豚ひき肉 ピザチーズ 干ひじき 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 さつま芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト とうが ネーブル	27 火	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き(野菜) ひじきの五目煮 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ ジャム入りマフィン 固形ヨーグルト	豚もも肉 干ひじき 竹小町(卵不 使用) 油揚げ 豆乳	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ 赤こんにやく 白菜 ネギ わかめ ネーブル	
13 火	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ すまし汁 バナナ	ミルク・バナナ お麩ラスク ミルク	さば(生) 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 ごま	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり	28 水	マージンごはん さばのたれ焼き 切干大根のゴマ酢あえ 蒸しかぼちゃ みそ汁 ネーブル	ミルク・バナナ もずく入りヒラヤーチー ミルク	さば(生) 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ ▲小麦粉	切干大根 人参 きゅうり ごぼう かぼちゃ なす ニラ ネーブル	
14 水	たけのこごはん 豚肉のソテー ブロッコリー 切干大根のイリチー もずくスープ 旧3月3日 ネーブル 浜下り	ミルク・バナナ 三月菓子 ミルク	ツナ缶 油揚げ 豚もも肉 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 小麦粉 黒ゴマ	たけのこ 切干大根 かんぴょう 人参 ブロッコリー えのきたけ ネーブル	30 金	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ コーンサラダ レタスのスープ ネーブル	ミルク・バナナ 黒糖アガラサー ミルク	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ チンゲン菜 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス	
15 木	おべんとう会	ミルク・バナナ ホットケーキ ミルク										

★ 材料、行事、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

★ 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。





離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

【令和 3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。 【NO 1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ブレーンヨーグルト状(ごっくん)	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)	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)
1 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とくたくた野菜 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と煮野菜 大根のみそ汁 バナナ	納豆がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 人参スープ ネーブル 米 ひき割り納豆 大根 人参 ツナ缶 あおさ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 豆腐汁 ネーブル
2 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 レタス わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 りんご	おじや きなこポテト コーンスープ ネーブル 米 人参 レタス ツナ缶 じゃが芋 きなこ コーン缶 玉ねぎ ネーブル	おじや きなこポテト コーンスープ ネーブル
3 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 青のり 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ ネーブル	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 キャベツのスープ ネーブル	おじや 魚とポテトのスープ りんご ネーブル 米 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 コーン缶 玉ねぎ りんご	おじや 魚とポテトのスープ りんご
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 トマト ブロッコリー 青のり 白菜 玉ねぎ バナナ	のりがゆ(べたべた) 二色豆腐 白菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 白菜スープ バナナ	おじや 鶏と野菜の汁(みそ風味) りんご 米 ブロッコリー 玉ねぎ ささみ 白菜 人参 りんご	おじや 鶏と野菜のみそ汁 りんご
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 とうがん あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 冬瓜汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 冬瓜のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ほうれん草スープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ りんご
7 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 バナナ トマト ほうれん草 キャベツ 絹ごし豆腐	トマトがゆ(べたべた) ポテトのみどりあんかけ 豆腐とキャベツのスープ バナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどりあんかけ 魚とキャベツのスープ バナナ	おじや さつま芋マッシュ くたくたそうめん汁 りんご 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 さつま芋 きなこ そうめん あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋だんご そうめん汁 りんご
8 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー 人参 レタス ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 レタスのスープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 レタスのスープ ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト ポテトスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 ささみ りんご 粉寒天	スティックトースト ポテトスープ りんごゼリー
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご	おじや チキンスープ バナナゼリー 米 ツナ缶 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ 人参 バナナ 粉寒天	おじや チキンスープ バナナゼリー
10 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 きゅうり キャベツ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 キャベツのスープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが コーンスープ りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが コーンスープ りんご
12 月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 ささみ 人参 レタス とうがん あおさ ネーブル	芋がゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 とうがんのみそ汁 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ 米 人参 白身魚 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり そうめん バナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 そうめん汁 きなこバナナ	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ほうれん草スープ りんご 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ほうれん草スープ りんご
14 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 人参 ささみ あおさ ネーブル	鶏がゆ(べたべた) ポテトの野菜あん あおさスープ ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテト茶巾 あおさスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ汁(みそ風味) りんご 米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃのみそ汁 りんご

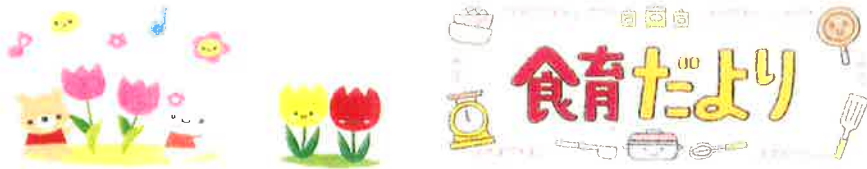
※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃（開始後1ヶ月間）	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	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)	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)
15 木	おべんとう会 			全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 かぼちゃポターージュ りんご 米 白身魚 大根 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃポターージュ りんご
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロccoli 大根 あおさ りんご	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根汁(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル
17 土	10倍がゆ(とろとろ) ブロccoliすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロccoli 人参 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル 	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ コーンポターージュ りんご 米 白身魚 じゃが芋 コーン缶 キャベツ ブロccoli 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 コーンポターージュ りんご
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 青のり 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚のコーン風味 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のコーン風味 すまし汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ツナ人参 ポテト汁(みそ風味) りんご 米 ひき割り納豆 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 あおさ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナ人参 ポテトのみそ汁 りんご
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 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 キャベツ 人参 サラダ菜 とうがん りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 冬瓜汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 冬瓜のみそ汁 りんご	おじや 白身魚のポテト煮 人参スープ ネーブル 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 白身魚 じゃが芋 人参 コーン缶 ネーブル	おじや 白身魚のポテト煮 人参スープ ネーブル
21 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 あおさ ささみ 人参 玉ねぎ りんご	あおさがゆ(べたべた) ささみのみどりあん 人参スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご 手づかみポテト	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 ほうれん草スープ ネーブル 米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 コーン缶 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃツナ煮 ほうれん草スープ ネーブル
22 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 バナナ レタス 大根 あおさ バナナ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 大根のすまし汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのだし煮 大根のすまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 豆腐汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー 米 さつま芋 きなこ 豆腐 人参 りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子(手づかみ) 豆腐のみそ汁 りんごゼリー
23 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 そうめん あおさ りんご	人参がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) ささみの野菜あんかけ ポテト汁(みそ風味) バナナ 米 ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみの野菜あんかけ ポテトのみそ汁 バナナ
24 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 白菜 コーン缶 ネーブル	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	 	
26 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ 玉ねぎ 白菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 白菜スープ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ りんご 米 白菜 白身魚 じゃが芋 あおさ 人参 コーン缶 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 手づかみポテト りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ 白菜 ネーブル	人参がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん かぼちゃスープ りんご 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 かぼちゃ コーン缶 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん かぼちゃスープ りんご
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのスープ煮 なす汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのスープ煮 なすのみそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) ポテトおやき風 かぼちゃポターージュ りんご 米 キャベツ あおさ じゃが芋 ブロccoli かぼちゃ 玉ねぎ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトおやき風(手づかみ) かぼちゃポターージュ りんご
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し 豆腐と野菜スープ (主な材料) 米 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ レタス あおさ りんご	おじや 豆腐と野菜のスープ煮 レタスのスープ りんご	おじや ささみと野菜のスープ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 さつま芋マッシュ みそ汁 ネーブル 米 白身魚 玉ねぎ チンゲン菜 さつま芋 きなこ キャベツ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 さつま芋茶巾(手づかみ) みそ汁 ネーブル

◆ ご協力のお願い…初めての食材はまず、ご家庭で! ◆



園で提供する離乳食の食材は、『授乳・離乳の支援ガイド2019(厚労省)』に沿って、個人差を考慮しながらすすめています。一方で、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン2019(厚労省)』では、子どもが初めて食べる食品は、家庭で食べられることを確認してから、給食での提供を行う。とされています。よって、給食では、園で配布している『家庭における食品摂取調査』でチェックされた食品を中心に提供していくこととなります。月令にあわせた食品を、ぜひご家庭でおためしいただき、園へご報告ください。家庭での確認が遅れると、給食でのお子さんの離乳の進め方も遅れがちになってしまいます。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



令和 3 年 4 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

ご入園・ご進級 おめでとうございます！！

子どもたちは、新しいクラスにワクワク、ドキドキですね。

園での盛りだくさんの保育内容には、食に関することもいっぱいあります。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや、食事に興味を持てる環境作りを整えていきます。ご家庭では早寝早起き、朝ごはんをきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



給食の内容

- ★ 離乳食 (3~4段階)
- ★ 幼児食
- ★ アレルギー対応食
- ★ 午前のおやつ
- ★ 午後のおやつ
- ※ 行事食

♡ 子ども達への愛情はもちろん、子ども達の口にはいるものを作るという重要な役割を常に責任をもって取り組みたいと思います。

こだわり① 基本の主食はご飯

琉球料理
和食・中華
洋食
行事食

こだわり② 旬のものを使う

その季節に必要な栄養素は旬の食材に含まれます。

春 夏 秋 冬

こだわり③ 安心・安全

中身のわかる安心
食材選び 衛生的な調理
地元産優先

こだわり④ うず味

素材の味を見分ける力が良い物を選ぶ知恵に…

こだわり⑤ 栄養バランス

いろいろな物をまんべんなく食べる。

こだわり⑥ 愛情たっぷり

ひとつひとつの食材を選ぶところから洗って切って料理まで、愛情こめて作っています。



安全・安心な給食が最優先！！

◆◆ 保護者の皆様！ ご存じでしたか？

保育所（園）・こども園の給食を実施する上で、多くのガイドライン・マニュアルがあるのです。
(主なもの)

- ★ 授乳・離乳の支援ガイド (2019)
- ★ 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン (2019)
- ★ 教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時のためのガイドライン
- ★ 大量調理施設衛生管理マニュアル (HCCAP)
- ★ 異物混入対応マニュアル

♡ 給食について気になることは、お気軽にお問合せください。食の情報、人気レシピの紹介などお伝えしていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。(給食室一同)



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする