



# 給食こんだて



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

★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)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	マージンごはん 納豆みそ肉じゃが ほうれん草おかかあえ 白菜スープ みかん	ミルク・バナナ ココア蒸しパン ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP 白菜 しめじ ほうれん草 コーン缶 赤ピーマン	16日	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ くずきりの甘酢あえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ アップルケーキ ミルク	豚もも薄肉 竹小町 わかめ ハム 油揚げ	精白米 黒米 強化米 くずきり じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん
2日	マージンごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー キャベツのツナあえ みそ汁 梨	ミルク・バナナ くずもち ミルク	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく キャベツ きゅうり えのきたけ	17日	おべんとう会		ミルク・バナナ 大学芋 ミルク		
4日	豚肉ピビンバ マッシュポテト 魚のみそ汁 みかん	ミルク・バナナ ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚もも肉 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 大根 みかん	18日	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ パンキンサラダ りんご	ミルク・バナナ 小松菜おにぎり ほうじ茶	豚三枚肉 かまぼこ 鶏ささみ しらす干し	沖縄そば 白ゴマ じゃが芋	刻み昆布 切干大根 人参 きゅうり ごぼう かぼちゃ りんご 小松菜
5日	肉みそスパゲティ かみかみごぼう かぼちゃスープ りんご	ミルク・バナナ いなり寿司 ミルク	豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ 白ゴマ	もやし GP 人参 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ りんご	19日	ごはん(強化米入り) 麻婆なす 温サラダ 魚のみそ汁 バナナ	ミルク・バナナ キャロットサンド ミルク	豆腐 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 トマト 大根 ブロッコリー ほうれん草 バナナ
6日	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	ミルク・バナナ ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ みかん	20日	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり すまし汁 みかん	ミルク・バナナ タンナーファクルー	豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	赤ピーマン 人参 きゅうり えのきたけ みかん
8日	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 コーンサラダ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ 人参クラッカー ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ニラ 糸こんにやく コーン缶 トマト ブロッコリー みかん	22日	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ パースデーケーキ ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 ほうれん草 桃缶 きゅうり パイナップル 大根 みかん
9日	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー スティックきゅうり そうめん汁 柿	ミルク・バナナ ポテトの甘辛揚げ ミルク	白身魚 黒米 豆腐 調理製豆乳	精白米 黒米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ きゅうり 柿	24日	もずくどんぶり ちくわのみもじ揚げ ブロッコリー みそ汁 みかん	ミルク・バナナ ジャムケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 人参 Hコーン缶 刻みパセリ ブロッコリー ニラ みかん
10日	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豚肉と白菜のスープ バナナ	ミルク・バナナ みそおにぎり ミルク	豚ひき肉 ピザチーズ 豚肉	ロールパン(超熟)	かぼちゃ 人参 白菜 玉ねぎ Hコーン缶 キャベツ きゅうり 干しいたけ バナナ	25日	ごはん(強化米入り) 鮭のタルタル焼き 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 梨	ミルク・バナナ さつま芋の蒸しパン ミルク	鮭 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ きゅうり なす 梨
11日	マージンごはん さばのカレー風味焼き 春雨の中華炒め みそ汁 みかん	ミルク・バナナ 人参ポッキー はっ酵乳	さば 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 白ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根 みかん	26日	マージンごはん レバーフライ かぼちゃの煮物 キャベツのおかかあえ そうめん汁 柿	ミルク・バナナ ゴマトースト 固形ヨーグルト	豚レバー	精白米 強化米 もちきび そうめん	かぼちゃ きんぴんげん キャベツ きゅうり 柿
12日	チキンカレー(強化米) ブロッコリー バナナヨーグルト添え わかめスープ	ミルク・バナナ ブラマンジェ (いちごソース) Caウエハース ほうじ茶	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎGP ピーマン バナナ みかん缶 みつば ブロッコリー	27日	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	ミルク・バナナ 	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米	人参 さやいんげん きゅうり 大根 みかん
13日	タコライス スティックきゅうり コーンスープ みかん	ミルク・バナナ コッペパン ミルク	豚ひき肉 ピザチーズ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり コーン缶 玉ねぎ みかん	29日	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	ミルク・バナナ オートミールスナック ミルク	さば(玉) 干ひじき 竹小町(卵不 使用) 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 炒りごま (白)	人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー 白菜 みかん レーズン
15日	祝寿司 ハンバーグ 温サラダ もずくスープ ミニフルーツ盛り	ミルク・バナナ 赤まんじゅう カルビス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 もずく	精白米	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー えのきたけ 柿	30日	黒米ごはん 豚の角煮風 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ もずくスープ りんご	ミルク・バナナ お麩ラスク ミルク	豚三枚肉 竹小町 ツナ缶 しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	レタス 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ りんご

★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。





# 食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 3 年 11 月号

## ◆◆◆ 11月8日は、いい歯の日！ ◆◆◆

### かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

・よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ぜられます。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

**丈夫!!**



・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

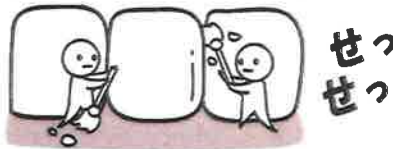
**ほいほい**



だ液が消化を助ける



・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



**せっせっ**

・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

**おいしいね**



給食献立から

### ★レバーフライ

<材料>

豚レバー	300 g	(たれ)	
塩・こしょう		しょうゆ	大さじ 1
小麦粉	適	さとう	大さじ 1
卵	適	みりん	大さじ 1/2
パン粉	適	にんにく絞り汁	少々
油		水(約2倍にうすめる)	

大さじ⇒15cc

<作り方>

- ① たれの調味料を合わせて煮たてておく。(さとうがとければよい)  
注意⇒煮つめるとからくなります。
- ② 豚レバーは薄切りにし、塩こしょうをする。
- ③ 小麦粉をつけ、とき卵をくぐらせ、パン粉をつけて中温の油で揚げる。
- ④ ①のタレに揚げたてのレバーをさっとくぐらす。  
注意⇒衣がはがれるので、漬けこまないようにします。



\*\*\* ママへ \*\*\* ♪(ハハ)

よく噛むことで、お肌や髪などがキレイになる美容効果があるんですって!!

肌力アップ!



よく噛むことで唾液が増えます。唾液に含まれるホルモン『パロチン』は、天然の美容液と言われるほど、効果が期待できるそうです。

唾液とともに飲み込まれた『パロチン』によって消化が促進され、腸内の悪玉菌の活動が衰えて、腸内環境が整い、消化の働きもよくなり、血液もきれいに!

お肌や髪の毛も若々しく保てるのです。新陳代謝のアップで好循環になるんですね。

よく噛んで唾液をたくさん出すことは、いいことがいっぱい!