

令和4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) | | | 日曜 | 献立名 | おやつ | | | おもな材料(昼食) | | |
|----|---------------------------------------------------------|-----------|--------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------------|-----------|-------------|------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|
| | | 午前(0~1歳児) | 午後(1~4歳児) | きいろ | みどり | 血や肉・骨となる | 熱や力となる | | | 体の調子をよくする | 午前(0~1歳児) | 午後(1~4歳児) | きいろ | みどり | 血や肉・骨となる |
| 1 | マーজনごはん 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 りんご | ミルク・バナナ | ヨーグルトブレッド | 豚肩ロース 鶏もも肉 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー えのきたけ りんご レーズン | 黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き ポテのそぼろ煮 くずきりの甘酢あえ すまし汁 タンカン | ミルク | りんごの蒸しパン | ミルク・バナナ | りんごの蒸しパン | 豚肩ロース 鶏もも肉 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー えのきたけ りんご レーズン | |
| 2 | 黒米ごはん 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃの煮物 くずきりの甘酢あえ みそ汁 みかん | ミルク・バナナ | キャロットサンド | 豚肩ロース 鶏もも肉 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | かぼちゃ さやいんげん きゅうり 白菜 みかん 人参 | マーজনごはん レバーのゴマソースがらめ 八宝菜 中華スープ バナナ | ミルク | ヨーグルト入りスコーン | ミルク・バナナ | ヨーグルト入りスコーン | 豚肩ロース 鶏もも肉 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ | |
| 3 | おにさんカレー(ドライカレー) 温サラダ 白菜スープ バナナヨーグルト添え | ミルク・バナナ | 意方巻き (低年齢:おにぎり) | 豚肩ロース ベーコン ヨーグルト | 精白米 強化米 | 玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 バナナみかん | 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 いちご | ミルク | みそおにぎり | ミルク・バナナ | みそおにぎり | 豚肩ロース ベーコン ヨーグルト | 精白米 強化米 | 玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 バナナみかん | |
| 4 | おべんとう会 | ミルク・バナナ | 野菜チップス | 豚肩ロース ベーコン ヨーグルト | 精白米 強化米 | 玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 バナナみかん | わかめごはん 鶏のから揚げ ほうれん草の白あえ スライストマト みそ汁 タンカン | ミルク | マッシュマロサンド | ミルク・バナナ | マッシュマロサンド | 豚肩ロース ベーコン ヨーグルト | 精白米 強化米 白ゴマ | 人参 ほうれん草 人参 トマト 大根 タンカン | |
| 5 | 豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ もずくスープ みかん | ミルク・バナナ | ふかし芋 | 豚肩ロース ツナ缶 もずく | 精白米 強化米 白ゴマ | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー えのきたけ みかん | マーজনごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー コーンスープ タンカン | ミルク | くろ締 | ミルク・バナナ | くろ締 | 豚肩ロース ツナ缶 もずく | 精白米 強化米 もちきび | 生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー コーン缶 白菜 タンカン | |
| 7 | マーজনごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スライストマト そうめん汁 みかん | ミルク・バナナ | 人参ポッキー | 豚肩ロース 干ひじき 竹小町 | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん トマト みかん | チキンカレー(強化米入り) カリカリきゅうり わかめスープ バナナヨーグルト添え | ミルク | パースデーケーキ | ミルク・バナナ | パースデーケーキ | 豚肩ロース 干ひじき 竹小町 | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | 人参 玉ねぎ GP ピーマン マッシュルーム きゅうり みつば バナナ みかん缶 | |
| 8 | 黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 りんご | ミルク・バナナ | オートミールスナック | 白身魚 豆腐 ツナ缶 もずく わかめ | 精白米 強化米 | 人参 ほうれん草 もやし きゅうり えのきたけ 玉ねぎ りんご | 沖繩そば さつま芋のゴマあえ スティックきゅうり いちご | ミルク | ツナマヨおにぎり | ミルク・バナナ | ツナマヨおにぎり | 白身魚 豆腐 ツナ缶 もずく わかめ | 精白米 強化米 | 人参 ほうれん草 もやし きゅうり えのきたけ 玉ねぎ りんご | |
| 9 | 三色ごはん(強化米) 大根サラダ ゆし豆腐汁 みかん | ミルク・バナナ | 大学芋 | 鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | 人参 小松菜 大根 人参 きゅうり みかん | もずくどんぶり かみかみごぼう スライストマト 魚のみそ汁 タンカン | ミルク | ジャムサンド | ミルク・バナナ | ジャムサンド | 鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚 | 精白米 強化米 白ゴマ | 人参 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう トマト 大根 タンカン | |
| 10 | スパゲティナポリタン風 マッシュポテト ほうれん草のゴマあえ すまし汁 いちご | ミルク・バナナ | バナナマフィン | 豚肩ロース わかめ | スパゲティ 白ゴマ | 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 トマト缶 じゃがいも ほうれん草 たけのこ えのきたけ | マーজনごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーとツナのサラダ ゴマじゃが 春雨スープ りんご | ミルク | 玄米フレークスナック | ミルク・バナナ | 玄米フレークスナック | 豚肩ロース わかめ | 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白すりごま 春雨 | 玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー 人参 Hコーン缶 たけのこ 白菜 りんご | |
| 12 | ハヤシライス ブロッコリー キャベツとコーンのスープ みかん | ミルク・バナナ | コッペパン | 鶏ささみ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 GP キャベツ みかん | 鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 タンカン | ミルク | | ミルク・バナナ | | 鶏ささみ | 精白米 強化米 | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 タンカン | |
| 14 | ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め ひじきサラダ みそ汁 りんご | ミルク・バナナ | ちんぴん | 豚肩ロース 竹小町 干ひじき 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ | ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 えのきたけ りんご | 納豆ごはん 洋風肉じゃが 温サラダ 魚のみそ汁 タンカン | ミルク | アップルケーキ | ミルク・バナナ | アップルケーキ | 豚肩ロース 竹小町 干ひじき 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー 大根 タンカン | |

★ 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(厚生労働省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
令和4年2月号
(作成者) 栄養士 野原正子

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌あれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。

1 日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。(幼児期は、大人の6~7割が目安!)

| | |
|-------------|------------|
| 肉、魚、牛乳、豆腐、卵 | 淡色野菜 200g |
| | 緑黄色野菜 100g |
| | いも類 100g |
| | 計400g |

色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。

加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。

果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べているのは肥満の原因になりかねません。

★ カレーピラフ(混ぜごはん風) 行事食によく登場する献立です。

<材料>

| | | | |
|------|------|----------|----------|
| 米 | 3合 | マッシュルーム缶 | 50g |
| カレー粉 | 小さじ1 | ホールコーン缶 | 30g |
| バター | 小さじ2 | グリーンピース缶 | 20g |
| 鶏むね肉 | 70g | 塩 | 小さじ1 1/2 |
| 人参 | 100g | チキンコンソメ | 1/2個 |
| ハム | 40g | 油 | 少々 |

小さじ⇒5cc
カレー粉はお好みで加減してください。

<作り方> ①米はカレー粉(分量の半分)とバターを入れ、普通に炊飯器で炊く。
②鶏むね肉、人参は粗いみじん切り、ハムは角切りにする。
③フライパンに油をしき、鶏肉、人参を炒める。さらにハム、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース缶を加え炒める。
④③に残りのカレー粉、塩、チキンコンソメ(指でつぶして)を入れ、味を調える。
⑤炊きあがった①のごはんに④を混ぜ合わせる。