



幼児食こんだて

(平成28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

Table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), and Ingredient Groups (赤, 黄, 緑). It lists meals for each day of the month, including items like 'キーマカレー', 'もずくどんぶり', and 'おべんとう金'.



食育だより

平成28年 1月号

(作成者) 栄養士 野原正子

あけましておめでとうございます! 今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を心をこめてつくっていききたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。



りんごのお話・あれこれ

** おなかには優しいペクチンやカリウムが多量に含まれています **



<注目すべき成分>

★たっぷりのペクチンが有害物質を排泄してくれます。皮にも果肉にもペクチンが豊富に含まれます。ペクチンは腸内で消化されず、腸の有害物質を排泄します。下痢時には腸内ビフィズス菌など善玉菌を増殖させます。

<食べ方>

★おろしりんごでも、丸ごと、皮ごとでもペクチンをしっかり摂取! 下痢の時はおろして食べるといいでしょう。ペクチンが下痢菌と腸内で戦います。便秘の場合は皮ごと丸かじりして食べましょう。

<効能>

★ポリフェノールで血液サラサラ、リンゴ酸やクエン酸が疲労回復に効果的です。ビタミンCやペクチンのほか、果肉に含まれるカテキン、果皮のアントシアニンなどのポリフェノールが活性酸素を撃退してくれます。疲労物質分解作用のあるリンゴ酸も効果的です。

◆さつまいもとりんごの茶巾しぼり (1人あたり エネルギー 67kcal)

- (材料) 園児 5人分 さつまいも 130g (正味) りんご 100g (正味) レーズン 20g さとう 15g



- (作り方) ①さつまいもは皮をむき、2.5cm くらいの輪切りにして水にさらす。②りんごは皮をむき、縦に4~6等分に切り、芯をとり、塩水にさっとつける。③レーズンはさっと湯通しをする。④鍋に①を並べ、その上に②を並べ、水は具より少なめの量、さとうを加えて煮る。⑤やわらかくなったらつぶす。レーズンを混ぜてラップで包みねじる。(※ラップからははずさずにリボンなどしても楽しいですね。)

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。



<参考図書> 「あたらしい栄養学」 吉田企世子 「食品成分表」 教育図書KK

★ 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。

1 がつ

離乳食こんだて

【平成27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。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
4月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 すまし汁 煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 すまし汁 煮りんご	トマトリゾット風 きゅうりのおかか煮 みそ汁 みかん 米 トマト 玉ねぎ しらす干し きゅうり 絹ごし豆腐 みかん	トマトリゾット風 きゅうりのおかか煮 みそ汁 みかん
5月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 なす わかめ みかん	納豆がゆ 人参やわかか煮 みそ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 人参やわかか煮 みそ汁 みかん	トマトがゆ 煮魚 すまし汁 りんご 米 トマト 白身魚 じゃが芋 麩 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 すまし汁 りんご
6月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 フロッキー 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ いちご	みどりがゆ 炒り豆腐 すまし汁 いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 すまし汁 いちご	全がゆ 鶏ささみと野菜のトロトロ そうめん汁 みかん 米 鶏ささみ フロッキー そうめん みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 そうめん汁 みかん
7月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 大根 わかめ りんご	全がゆ 白身魚のトマト風味 かぼちゃ煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 かぼちゃ煮物 みそ汁 りんご	菜がゆ 人参とりんごの重ね煮 豆腐汁 米 サラダ菜 人参 りんご ツナ缶 豆腐	菜がゆ ⇒ 軟飯 人参とりんごの重ね煮 豆腐のみそ汁
8月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 いちご	全がゆ 豆腐と野菜のスープ煮 白菜スープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 白菜スープ いちご	全がゆ 白身魚とポテのうま煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテのうま煮 みそ汁 りんご
9月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 大根 ツナ缶 わかめ 麩 みかん	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん	全がゆ ポテトマッシュ 鶏スープ りんご 米 じゃが芋 人参 鶏ささみ 大根 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトやわかか煮 鶏スープ りんご
12月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 鶏ひき肉 わかめ 麩 りんご	全がゆ 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	パンがゆ→ココロトースト コーンポタージュ みかん 食パン じゃが芋 人参 フロッキー クリームコーン缶 みかん	スティックトースト コーンポタージュ みかん
13月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚と人参のトロトロ煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ トマト あおさ 豆腐 みかん	全がゆ 白身魚と人参のやわかか煮 あおさ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のやわかか煮 あおさ汁 みかん	みどりがゆ 野菜の納豆あえ みそ汁 りんご 米 サラダ菜 ひき割り納豆 人参 じゃが芋 わかめ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 野菜の納豆あえ みそ汁 りんご
14月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 白菜 ほうれん草 パナ Pヨーグルト わかめ 麩	おじや バナナヨーグルト すまし汁	おじや バナナヨーグルト すまし汁	全がゆ 人参のしらすあえ そうめん汁 りんご 米 人参 枝豆 しらす干し そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参のしらすあえ そうめん汁 りんご
15月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ 麩 いちご	全がゆ かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 いちご	全がゆ 白身魚と大根のおろし煮 そうめん汁 りんご 米 白身魚 人参 大根 そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と大根のおろし煮 そうめん汁 りんご
16月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 みかん	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 みかん	くたくたそうめん 煮豆腐 りんご そうめん 人参 大根 豆腐 りんご	やわかかそうめん汁 煮豆腐 りんご
18月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ひき割り納豆 玉ねぎ フロッキー りんご	全がゆ 人参の納豆あえ 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参の納豆あえ 野菜スープ りんご	全がゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 みかん 米 絹ごし豆腐 フロッキー 人参 じゃが芋 わかめ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 みかん



【NO2】 離乳食こんだて (平成28年 1月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
19日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 ツナ缶 鶏ささみ キャベツ クリームコーン缶 いちご	おじや チキンスープ いちご	おじや 鶏団子のスープ いちご	全がゆ 白身魚のみどり煮 りんごとさつま芋の重ね煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 フロッキー りんご さつま芋 わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 りんごとさつま芋の重ね煮 みそ汁 りんご
20日	パンがゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 食パン かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ レタス りんご	パンがゆ→ココロトースト かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ りんごゼリー	スティックトースト かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ りんごゼリー	全がゆ あけぼの豆腐 きゅうりのおかか煮 みそ汁 みかん 米 豆腐 人参 きゅうり あおさ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 きゅうりのおかか煮 みそ汁 みかん
21日	おべんとう会				
22日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテとトマトのトロトロ煮 すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 トマト ツナ缶 白菜 豆腐 わかめ いちご	全がゆ ポテのトマト煮 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテのトマト煮 みそ汁 いちご	りんごの蒸しパン コーンポタージュ 米 人参 玉ねぎ 小松菜 麩 わかめ パナ Pヨーグルト	りんごの蒸しパン コーンポタージュ 米 人参 玉ねぎ 小松菜 麩 わかめ パナ Pヨーグルト
23日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ きゅうり 麩 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 みかん	トマトがゆ 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんご 米 トマト 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんご
25日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 ひき割り納豆 大根 人参 鶏ささみ りんご	全がゆ ポテの納豆あえ 根菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテの納豆あえ 根菜スープ りんご	菜がゆ 白身魚のおろし煮 そうめん汁 みかん 米 小松菜 白身魚 大根 トマト そうめん 人参 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 そうめん汁 みかん
26日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 絹ごし豆腐のみどり煮 すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 フロッキー 人参 あおさ 麩 いちご	全がゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 いちご	おじや みそ汁 アップルヨーグルト 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 りんご Pヨーグルト	おじや みそ汁 アップルヨーグルト
27日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 わかめ みかん	菜がゆ 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	菜がゆ 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	パンケーキ (スープ浸し) トマトスープ りんご 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 りんご Pヨーグルト	パンケーキ (スープ浸し) トマトスープ りんご
28日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ クリームコーン缶 パナ	全がゆ ポテそぼろ煮風 コーンポタージュスープ パナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテそぼろ煮風 コーンポタージュスープ パナ	トマトリゾット風 炒り豆腐 みそ汁 りんご 米 トマト 玉ねぎ ツナ缶 枝豆 麩 わかめ りんご	トマトリゾット風 炒り豆腐 みそ汁 りんご
29日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 なす わかめ みかん	菜がゆ 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	パンがゆ→ココロトースト チキンスープ りんご 食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 サラダ菜 りんご	スティックトースト チキンスープ りんご
30日	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ GP ツナ缶 ゆし豆腐 みかん	全がゆ 根菜やわかか煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜やわかか煮 ゆし豆腐 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ 米 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ きゅうり わかめ 麩 パナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ

食事前後は、手をきれいに!



食事の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。
 「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」と言葉かけしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」など言葉かけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

