

(平成27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) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)		
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくする
1月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 きゅうりの甘酢 そうめん汁 いちご	大学芋 ミルク	豚肉 しらす干し ひじき ちくわ 大豆	米 麦 そうめん	赤ピーマン 玉ネギ 人参 コンニャク ニラ きゅうり ネギ いちご	16日	あわごはん レバーフライ 春雨の中華炒め すまし汁 いちご	きなこクッキー ミルク	豚レバー 豚もも肉 絹ごし豆腐	米 麦 春雨	たけのこ しいたけ ネギ 人参 キャベツ しいたけ ネギ いちご
2日	麦ごはん 豆腐ハンバーグ トマトサラダ マッシュポテト みそ汁 りんご	オートミールクッキー ミルク	豆腐 ひき肉 わかめ	米 麦	玉ネギ 人参 ピーマン レタス コーン缶 トマト 大根 りんご	17日	沖縄そば ほうれん草のソテー スティックきゅうり りんご	レタスごはん ミルク	豚肉 カマボコ 昆布 ベーコン	沖縄そば	山菜 ほうれん草 コーン缶 きゅうり りんご
3日	大豆パワーごはん チキン照り焼き 人参シリシリ スティックきゅうり もずくスープ タンカン	恵方巻き りんご ミルク	鶏肉 大豆 ツナ缶 卵 絹ごし豆腐	米 麦	玉ネギ プロックリー もやし サラダ菜 みつば タンカン	18日	おべんとう会	菓子パン ミルク			
4日	麦ごはん 西京焼き しゃきしゃき炒め ブロッコリー みそ汁 りんご	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	白身魚 カマボコ 油揚げ わかめ	米 麦	コンニャク もやし ごぼう ブロッコリー なす ネギ りんご	19日	ビビンバ きゅうりの中華風 ゆし豆腐 いちご	キャロットサンド ミルク	牛肉 卵 ゆし豆腐	米 麦	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり ネギ いちご
5日	麦ごはん 豚の角煮風 パクチョイ炒め マカロニサラダ みそ汁 いちご	くずもち ミルク	豚三枚肉 カマボコ ハム わかめ	米 麦	パクチョイ 人参 しめじ 玉ネギ りんご きゅうり えのきだけ いちご	20日	チキンカレー スティックきゅうり コーンスープ タンカン				カレーパーティー
6日	麦ごはん のり佃煮 ポイルウィンナー ほうれん草ソテー 鶏肉汁 タンカン	黒棒 りんご ミルク	ウィンナー ツナ缶 鶏肉	米 麦	ほうれん草 コーン缶 大根 しいたけ ネギ タンカン	22日	麦ごはん さばのみそ煮 人参シリシリ 白菜おひたし そうめん汁 タンカン	ウムクジアンダ ギー 固形ヨーグルト	さば ポーク缶 卵	米 麦 そうめん	長ネギ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 ネギ りんご
8日	麦ごはん 納豆 肉じゃが ひじきのフレンチあえ すまし汁 タンカン	サーターアンダギー ミルク	牛肉 ひじき ハム 納豆	米 麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コンニャク しめじ きゅうり さやいんげん たけのこ タンカン	23日	あわごはん 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 トマト みそ汁 いちご	チンピン ミルク	厚揚げ 鶏肉 わかめ ちくわ	米 麦 あわ	玉ネギ 人参 コンニャク ニラ 枝豆 トマト 大根 いちご
9日	麦ごはん りんご 魚の照り焼き ブロッコリー炒め りんご もずく酢 なめこ汁	ミニキャロットサンド ミルク	赤魚 カマボコ もずく 絹ごし豆腐	米 麦	コンニャク もやし ごぼう ブロッコリー 人参 ネギ りんご	24日	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん 温サラダ ミネストローネ りんご	青菜おにぎり ミルク	白身魚 ベーコン	パン マカロニ	玉ネギ パセリ ブロッコリー 人参 セロリ ピーマン キャベツ トマト ごぼう 人参 コンニャク ニラ 枝豆 きゅうり 白菜
10日	スパゲティミートソース マッシュポテト ほうれん草と卵のスープ いちご	おにぎり (手作りふりかけ) ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 卵	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ネギ マッシュルーム トマト セロリ えのきだけ ほうれん草 いちご	25日	麦ごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう もずく酢 魚のみそ汁 ネーブル	ミニゼンざい せんべい ミルク	豆腐 ちくわ ツナ缶 白身魚	米 麦	ごぼう 人参 コンニャク ニラ 枝豆 きゅうり 白菜
12日	チキンカレー きゅうりの甘酢 ヨーグルトサラダ わかめスープ	チョコチップ スコーン はっ酵乳	鶏ささみ しらす干し わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 玉ネギ コーン缶 ピーマン GP バナナ みかん缶 みつば	26日	麦ごはん すき焼き煮 マッシュポテト 枝豆 あおさ汁 りんご	パースデーケー キ ミルク	牛肉 豆腐 あおさ	米 麦 じゃが芋	白身魚 玉ネギ もやし 人参 しらたき えのきだけ 大根 りんご
13日	麦ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 みそ汁 タンカン	メロンパン りんご ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ	米 麦	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり もやし ネギ	27日	チキンカレー スライストマト わかめスープ タンカン	スナックパン ミルク			
15日	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 麩と野菜の炒め タンカン 白菜おひたし みそ汁	スイートポテト ミルク	鶏肉 卵 カマボコ わかめ 油あげ	米 麦 麩	キャベツ 人参 もやし ニラ 白菜 えのきだけ ネギ タンカン	29日	麦ごはん ちくわのもみじ揚げ ブロッコリー炒め 鶏肉汁 いちご	バナナケーキ ミルク	ちくわ ベーコン 鶏肉	米 麦	赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 しいたけ いちご

★ 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。



(作成者) 栄養士 野原正子

*** かぜをひいたときの食事 ***

~~早期回復のための、食事での注意点~~

★食欲がないときは、～脱水に注意しましょう～

かぜをひくと、発熱や吐き気などで食欲が低下しがちです。このようなときは、無理に食べさせず、水分補給を行いましょう。

発熱時に水分補給が必要なのは、皮膚や吐く息から普段より多くの水分が失われるためです。飲ませるものは、湯冷まし、番茶、リンゴジュース、野菜スープなどがよいでしょう。

おう吐や下痢があるときは、便や吐いた胃液などからナトリウムやカリウムなどの電解質もでてしまうので、乳幼児用イオン飲料を与えたりするのもいいでしょう。



★食事が食べられそうなら、～消化のよいものを～

熱が高いときは、多くのエネルギーが消費されます。消化や口当たりがよく、エネルギーやたんぱく質が高いものを与えましょう。卵、雑炊、ヨーグルト、リンゴ果汁、煮込みうどんなどが適しています。一方、スナック菓子など脂っこいものは消化に悪いので避けましょう。

下痢をしている場合、以前は絶食させて胃腸を休ませることが大切だといわれていましたが、現在は早期に食事を再開したほうが回復が速いことがわかっています。主治医の指示がない限り、食事を与えましょう。乳児の場合は、母乳を中断したり、ミルクを薄める必要はありません。また、糖分が高いと下痢を悪化させることがあるので、糖分の多いジュースやゼリーなどは避けましょう。



下痢のときに控えたい食品の例

- 脂肪の多いもの：ポテトチップス、揚げ物、バターなど
- 繊維質の多いもの：さつま芋、ごぼう、レンコン、豆類、みかんなどの柑橘類、海藻など
- 冷たいもの：ジュース、アイスクリーム、牛乳など



★せきや扁桃炎などがひどいときは、～のどごしの良いものを～

せきや扁桃炎、口内炎などがひどいときは、熱すぎず、冷たすぎず、ソフトでなめらかなものが適しています。スープやおかゆ、茶碗蒸しなど温かいものは人肌より少しぬるくなるよう冷ましてみましょう。

のどごしをよくするには、かたくり粉でとろみをつけるとよいでしょう。扁桃炎や口内炎があるときは、口やのどを刺激しないよう味つけは薄くします。

また、水分が少ないパサパサしたものや、酸っぱいものは、せきが出やすくなったりのどを刺激するので避けましょう。

