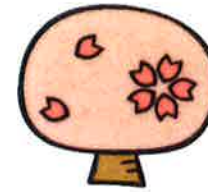




(平成28年) ※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

Main table with columns for date, meal name, ingredients, and food groups (Red, Yellow, Green). Includes special days like 'ひなまつり' and '卒園式'.



食育だより

平成28年 3月号

(作成者) 栄養士 野原正子

*** もうすぐ卒園! 進級! 大きく成長した子どもたち! ***

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた年長さんの姿は、きっと大きく成長したな・と感じられていることでしょう。これからはいろいろなものが食べられるようになって、毎日元気に過ごしてほしいものです。

ひなまつりのいわれ

五節句のうち「上巳」と呼ばれる3月3日は、桃の花が咲く季節であることから、「桃の節句」とも呼ばれています。ひな祭りは、平安時代の貴族子女のひな遊びや、江戸時代の庶民の人形遊びが、上巳の節句と結びついて行事となったものです。紙製の小さな人の形にけがれを移し、川や海に流して子どもの災厄を払うようにもなり、今でも「流し雛」が各地で行われています。

ひなまつりにまつわる食べもの



◎桃: 桃には魔よけの力があるという中国伝来の考え方がありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。◎白酒: 桃のお酒と合わせて紅白として祝福をあらわしているといわれます。◎菱餅: いにしへの健康食品だったといわれます。紅→くちなしが含まれていて解毒作用があります。白→白い菱の実に血圧降下作用があります。緑→(よもぎもち)造血作用があります。花の赤、雪の白、新しい芽の緑という、春をあらわす意味があるともいわれます。◎ひなあられ: お米を蒸してさせたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色、緑色、黄色、白の4色で、それぞれ四季を表しているといわれ、1年をつうじて健康でいられますように、という願いがこめられています。

★ 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。



離乳食こんだて

【平成28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)	
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8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	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
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)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1 火	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 しらす干し 白身魚 人参 ブロッコリー わかめ りんご	しらすがゆ 白身魚と人参のうま煮 すまし汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 すまし汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 タンカン
2 水	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 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ パナナ	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 バナナ	鶏がゆ トマトスープ りんご
3 木	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 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん いちご	全がゆ かぼちゃそぼろ煮風 そうめん汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 そうめん汁 いちご	おじや 大根のみそ汁 タンカン
4 金	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 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー わかめ タンカン	全がゆ 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ 肉じゃが風 すまし汁 りんご
5 土	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 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 タンカン	みそおじや ほうれん草スープ タンカン	みそおじや ほうれん草スープ タンカン	全がゆ ひき割り納豆 野菜スープ バナナ
7 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 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん キャベツ タンカン	全がゆ あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 タンカン	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 タンカン	全がゆ 野菜のくず煮 みそ汁 りんご
8 火	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 白身魚 ブロッコリー クリームコーン缶 人参 玉ねぎ いちご	全がゆ 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ いちご	きなこがゆ あけぼの豆腐 あおさのみそ汁 りんご
9 水	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 人参 ツナ缶 大根 きゅうり わかめ 絹ごし豆腐 タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 かぼちゃのスープ タンカン	芋蒸しパン 野菜スープ りんご
10 木	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 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー クリームコーン缶 パナナ	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ煮 コーンポタージュ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯	おじや みそ汁 りんご
11 金	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 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ タンカン	みどりがゆ 炒り豆腐 みそ汁 タンカン	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 タンカン	パンがゆ⇒ココロトースト チキントマトスープ りんご
12 土	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 ツナ缶 人参 レタス きゅうり 押し豆腐 タンカン	みそおじや きゅうりのおかか煮 押し豆腐 タンカン	みそおじや きゅうりのおかか煮 押し豆腐 タンカン	全がゆ 魚のトマト煮 野菜スープ りんご
14 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 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー そうめん ネーブル	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 くたくたそうめん汁 ネーブル	しらすがゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成28年 3月)

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8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	舌でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
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)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15 火	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 人参 玉ねぎ じゃが芋 なす 絹ごし豆腐 いちご	おじや マッシュポテト みそ汁 いちご	おじや マッシュポテト みそ汁 いちご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 トマトスープ りんご
16 水	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 白身魚 ほうれん草 きゅうり わかめ 鮭 ネーブル	全がゆ 白身魚のみどり煮 きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	バナナの蒸しパン チキンスープ
17 木	おべんとう会(お別れ遠足)			
18 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテト・トマトのペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 わかめ 鮭 いちご	全がゆ チキンと野菜のトマト煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のトマト煮 すまし汁 いちご	全がゆ ツナじゃが みそ汁 りんご
19 土	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 絹ごし豆腐 キャベツ わかめ ネーブル	全がゆ かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	おじや ブロッコリー煮びたし すまし汁 りんご
22 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 大根・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 鶏ささみ きゅうり わかめ ネーブル	全がゆ 根菜そぼろ煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト 大豆ペースト 白身魚のトマトスープ りんご
23 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 大根・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 ツナ缶 ひき割り納豆 そうめん りんご	全がゆ 根菜そぼろ煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト 大豆ペースト 白身魚のトマトスープ りんご
24 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐すり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 サラダ菜 かぼちゃ じゃが芋 白菜 ネーブル	全がゆ 煮豆腐 ネーブル かぼちゃマッシュ 野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ネーブル かぼちゃマッシュ 野菜スープ	おじや みそ汁 りんご
25 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテト・トマトのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 トマト じゃが芋 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ いちご	トマトがゆ ポテトそぼろ煮 キャベツのスープ いちご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 キャベツのスープ いちご	全がゆ 煮魚 みそ汁 りんご
26 土	本園式			
28 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 大根・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ 大根 人参 わかめ 鮭 ネーブル	菜がゆ 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁 ネーブル	菜がゆ 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ひき割り納豆 さつま芋とりんごの重ね煮 野菜スープ
29 火	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 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー あおさ 人参 りんご	全がゆ 白身魚のみどり煮 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 あおさ汁 りんご	パンがゆ⇒ココロトースト コーンポタージュ ネーブル
30 水	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 玉ねぎ 人参 わかめ 豆腐 パナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ 煮豆腐 ポテトスープ りんご
31 木	おべんとう			

※年度末準備、厨房大掃除の為