



幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

平成29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(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる
1	あわごはん 豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め みそ汁 ネーブル	チンピン ミルク	豆腐 牛ひき肉 豚もも肉 わかめ	米 あわ 春雨	人参 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ネーブル	16	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜炒め もずくの酢物 ゆし豆腐 ネーブル	レモンラスク ミルク	鶏肉 ちくわ もずく ゆし豆腐	米 あわ	人参 玉ねぎ キャベツ ニラ きゅうり ネギ ネーブル
2	麦ごはん さばのみそ煮 八宝菜 ほうれん草の磯あえ あおさ汁 りんご	さつま芋の蒸しパン ミルク	さば 豚肉 あおさ 豆腐	米 あわ	人参 玉ねぎ じゃがいも 人参 しいたけ ほうれん草 りんご	17	♪卒園のお祝い♪ ~大好きカレー給食~ カツカレー ヨーグルトサラダ 枝豆 わかめスープ	アンパンマン せんべい ココアムース	豚肉 Pヨーグルト わかめ	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン バナナ りんご 枝豆
3	ひなまつりお祝い御膳 お祝い春ごはん エビフライ 温サラダ あさり汁 フルーツ盛り合わせ	ミニ桜もち ひなあられ ミルク	卵 豚ひき肉 えび 鶏ささみ はまぐり	米 あわ	人参 玉ねぎ じゃがいも 人参 フロッコリー みつば いちご バナナ	18	卒園式				
4	炊き込みごはん ポイルウィンナー トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	星たべよ バナナ ミルク	鶏もも肉 油あげ ゆし豆腐	米 あわ	人参 ネギ レタス きゅうり トマト ネギ ネーブル	21	もずくどんぶり ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	野菜天ぷら ミルク	豚ひき肉 もずく 油揚げ 卵	米 あわ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり 白菜 ネギ ネーブル (もやし) (玉ねぎ)
6	麦ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 トマト みそ汁 りんご	ロッククッキー ミルク	豚肉 ちくわ 大豆 油あげ ひじき	米 あわ	人参 玉ねぎ じゃがいも 人参 コンニャク ニラ トマト 白菜 りんご	22	ロールパン ポイルウィンナー ポテトの豆乳グラタン 焼きかぼちゃ 春雨スープ フルーツヨーグルト	みそおにぎり ミルク	鶏肉 豚肉 ウィンナー Pヨーグルト	ロールパン じゃが芋 春雨	人参 玉ねぎ 人参 長ネギ たけのこ キャベツ かぼちゃ
7	菜の花風ごはん かぼちゃのそぼろ煮 くずきりの甘酢あえ 豚汁 ネーブル	きなこラスク ミルク	卵 豚ひき肉 わかめ カマボコ 豚肉	米 あわ	人参 玉ねぎ じゃがいも 人参 大根 しいたけ ネーブル	23	麦ごはん 鮭のゴママヨ焼き 昆布イリチー コーンサラダ みそ汁 りんご	ミニゼンざい ぼたぼた焼き ミルク	鮭 チーズ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 あわ	人参 かんぴょう 人参 コンニャク キャベツ きゅうり 大根 りんご
8	豚肉ピピンバ ゴマじゃが 枝豆 みそ汁 ネーブル	黒糖蒸しパン ミルク	鶏肉 卵 豆腐 わかめ	米 あわ	人参 玉ねぎ じゃがいも 人参 えのきだけ ネギ ネーブル	24	麦ごはん レバーフライ パクチョイ炒め いちご カリカリきゅうり そうめん汁	型抜きクッキー ミルク	豚レバー ツナ缶 カマボコ	米 あわ そうめん	人参 玉ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ネギ いちご 人参 GP しいたけ たけのこ ネギ 枝豆 ネーブル
9	おべんとう会 (お別れ遠足)	大学芋 ミルク				25	ハヤシライス 枝豆 すまし汁 ネーブル	亀の甲せんべい バナナ ミルク	鶏肉 絹ごし豆腐	米 あわ	人参 玉ねぎ 人参 GP しいたけ たけのこ ネギ 枝豆 ネーブル
10	麦ごはん 鮭のみもじ焼き 切干大根のイリチー りんご ほうれん草白あえ みそ汁	パースデーケーキ ミルク	鮭 カマボコ 豆腐 わかめ 油揚げ	米 あわ	人参 かんぴょう 切干大根 コンニャク ほうれん草 りんご	27	麦ごはん 鶏肉の香り揚げ 人参シリシリー いちご 梅肉あえ みそ汁	ココア蒸しパン ミルク	鶏ささみ 卵 わかめ	米 あわ	人参 玉ねぎ 人参 フロッコリー もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 いちご
11	麦ごはん 豆乳シチュー スティックきゅうり ヨーグルトサラダ	ふかし芋 ミルク	鶏ささみ ヨーグルト	米 あわ	人参 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 きゅうり バナナ みかん缶	28	麦ごはん さんまのかば焼き ジャーマンポテト りんご ほうれん草ゴマあえ すまし汁	もずく入り ヒラヤーチー ミルク	三枚肉 ベーコン あおさ	米 あわ カルライナス じゃが芋	ほうれん草 人参 しいたけ 人参 たけのこ りんご
13	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き フロッコリー炒め さつま芋サラダ あおさ汁 ネーブル	キャロットサンド はつ酵乳	豚肉 カマボコ あおさ	米 あわ	人参 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 人参 大根 ネギ ネーブル	29	スパゲティミートソース 大豆サラダ コーンスープ ネーブル	しらすおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 卵	スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり ネーブル
14	あわごはん 魚の竜田揚げ コンニャクのソテー いちご ほうれん草ツナあえ みそ汁	田芋パン ミルク	白身魚 鶏ささみ	米 あわ	人参 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン缶 ほうれん草 白菜 ネギ いちご	30	麦ごはん 沖縄風煮つけ きゅうりとしらすの酢物 みそ汁 りんご	サンゴウチグアシー 三月菓子 ミルク	豚肉 厚揚げ 昆布 しらす干し	米 あわ	人参 大根 しめじ 人参 きゅうり 白菜 ネギ
15	沖繩そば かぼちゃの煮物 トマトサラダ 枝豆 ネーブル	いなり寿司 ミルク	豚肉 丸カマボコ	米 あわ	人参 玉ねぎ 人参 山菜 かぼちゃ しめじ レタス きゅうり トマト コーン缶	31	おべんとう	あんぱん ミルク			※年度末準備 (厨房大掃除の為)

★ 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。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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。



平成29年 3月号



(作成者)栄養士 野原正子

もうすぐ卒園・進級！ 『毎日の食卓』が一番の食育の場…これからも食べることを大切に！

みんなで食べよう

食卓は、「人間関係を育む場」です。家庭なら家族みんなで、園なら大好きな友達や先生と、おなかをすかせて食べる食事は、おいしくて楽しい条件がそろっています。

とはいえ、ただ集まりさえすればよいという訳でもありません。それぞれが別々に好きなことをおしゃべりしながらでは、楽しさも半減してしまいます。大人が「食卓の演出家」として、食卓中の話題や食情報を準備してお話するといいですね。

大人の心遣いで、心地よい食卓作りを心がけたいものです。

～ 毎日インプット ～
『食』の楽しい会話・楽しい体験は、少しであっても毎日。。。きっと『生きる力』につながります。

食事が楽しくなるテーブル演出！

「おいしさの85%は視覚情報から」といわれます。たまにはレストランのようにテーブルクロスやランチョンマットなどをセットするのもいいですね。おすすめは器の使い方です。家にあるお気に入りの食器を普段使いにしたり、大きなお皿に数個の小鉢を載せてその中におかずを盛り付けるのもいいですね。お花を飾ったり、楽しい食卓作りをお子さんと一緒にすることで食への関心を高めましょう。

★ 三月菓子

サンゴウチグアシー

<材料>

小麦粉	200 g
卵	2 コ
砂糖	85 g
油(又はラード)	大さじ 1
刻ピーナツ	15 g
黒ゴマ	大さじ 1

<作り方>

- 卵は割りほぐしておく。
- ボールに油と砂糖をいれ、よくかき混ぜる。
- ②へ①の卵液を少しずつ加えながら、トロリとする位まで混ぜ合わせる。
- ふるった小麦粉を③の中へいれ、刻ピーナツや、黒ゴマも加えてまとめておく。
⇒ 冷蔵庫で30～40分ねかせておく。
- 調理台、又はまな板に打ち粉をして、④の生地を厚さ1cm、幅4～5cm位の細長い角棒状にまとめ、3cm長さに切る。1個ずつ上面に2～3本の包丁目を入れる。
- 低めの温度で表面が黄金色に変わる位まで油で揚げる。

※ 沖縄の行事、旧暦の3月3日(浜下り・ハマウイ)で食べられるお菓子ですね。挑戦してみてください。
(大さじは15cc の計量スプーンです)