

5月

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つはたらき(文部科学省)をもとにしています。

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

幼稚食こんだて

(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) 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 よくする | 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 よくする |
|---------|---|-------------------------------|--|--|---------|---|---|
| 1 月 | ひじきごはん 豆腐団子の甘酢あん コーンサラダ みそ汁 ネーブル | ジャムサンド ミルク | 鶏肉 油あげ 豚ひき肉 わかめ | 米 麦 食パン | 18 木 | おべんとう会 さつま芋の蒸しパン ミルク | |
| 2 火 | 麦ごはん チキン照り焼き かぼちゃの煮物 納豆みそ 野菜スープ ネーブル | こいのぼりクッキー ミルク | 鶏肉 納豆 ツナ缶 ベーコン カルライナス | 米 麦 カルライナス | 19 金 | 麦ごはん レバーフライ きんぴらごぼう ヨーグルトサラダ 野菜スープ | 豚レバー ちくわ 鶏ささみ ヨーグルト 米 ごぼう 人参 こんにゃく ニラ 枝豆 しめじ キャベツ えのきだけ |
| 6 土 | キーマカレー 枝豆 わかめスープ ネーブル | ふかし芋 ミルク | 鶏ひき肉 わかめ | 米 麦 じゃが芋 | 20 土 | 保育参加 | 食育の日 |
| 8 月 | 麦ごはん トマト マカロニサラダ ゴーヤーの揚げ煮 イナムルチ ネーブル | ブラウニー ミルク | 豚肉 カステラカマボコ 卵 | 米 麦 カルライナス マカロニ | 22 月 | 麦ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め ゴマじゃが みそ汁 ネーブル | 鶏肉 ツナ缶 豆腐 米 じゃが芋 人参 キャベツ コーン缶 へちま ねぎ ねーブル |
| 9 火 | スパゲティミートソース チーズ 大根サラダ 卵スープ バナナ | しらすおにぎり 麦茶 | 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 卵 | スパゲティ マジルーム トマト セロリ ビーマン コーン缶 大根 | 23 火 | 麦ごはん 八宝菜 ミニウィンナー カリカリきゅうり コーンスープ バナナ | 豚肉 ウインナー 卵 米 米 白菜 たけのこ 人参 いいたけ きゅうり コーン缶 バナナ |
| 10 水 | 豚肉ビビンバ フライドポテト みそ汁 ネーブル | 黒糖蒸しパン ミルク | 豚肉 卵 わかめ | 米 麦 じゃが芋 | 24 水 | カツカレー キャベツのツナあえ わかめスープ ネーブル | 豚肉 ツナ缶 わかめ 田芋パン 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 ビーマン きゅうり みつば ねーブル |
| 11 木 | あわごはん 魚フライ(タルタルソース) パクチヨイ炒め 枝豆 なめこ汁 ネーブル | ポップコーン バナナ ミルク | 白身魚 卵 ツナ缶 カマボコ 油揚げ | 米 麦 あわ | 25 木 | あわごはん 納豆 鮭のキヤロット焼き パクチヨイ炒め みそ汁 ネーブル | 鮭 豚肉 納豆 ツナ缶 わかめ 米 あわ 人参 パクチヨイ しめじ 玉ねぎ ねぎ えのきだけ ねーブル |
| 12 金 | フーチバージューシー 春雨サラダ 冬瓜と肉団子のスープ ネーブル | ミニキャロットサンド ミルク | 鶏肉 ハム 卵 豚ひき肉 | 米 麦 春雨 | 26 金 | 肉みそスパゲティ ヨーグルトサラダ ブロッコリー添え チキン野菜スープ | 豚ひき肉 ヨーグルト 鶏ささみ スパゲティ 米 もやし GP 人參 玉ねぎ ブロッコリー えのきだけ チングル葉 バナナ |
| 13 土 | あわごはん 麻婆豆腐 おかかきゅうり みそ汁 ネーブル | アンパンマン せんべい バナナ ミルク | 豆腐 豚ひき肉 わかめ | 米 麦 あわ | 27 土 | もずくどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル | もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐 米 ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ ねーブル |
| 15 月 | 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ あおさ汁 しらすあえ ネーブル | ステイック揚げ菓子 ミルク | 豚肉 ツナ缶 卵 しらす干し あおさ 豆腐 | 米 麦 | 29 月 | あわごはん チーズ 鶏肉のゴマ焼き 野菜チャンプルー みそ汁 ネーブル | 鶏肉 豆腐 ポーク缶 油揚げ チーズ 米 麦 あわ じゃが芋 人参 キャベツ ネギ もやし 玉ねぎ ニラ ねーブル |
| 16 火 | 麦ごはん ローストチキン ひじきの五目煮 ネーブル 蒸しかぽちや みそ汁 | スイートポテト ミルク | 鶏肉 ひじき ちくわ 大豆 油揚げ | 米 麦 カルライナス | 30 火 | ロールパン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ パンプキンスープ スイカ | 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 鶏ささみ ロールパン マカロニ じゃが芋 スイカ 米 麦 きびなご 豚ひき肉 わかめ かまぼこ 豆腐 |
| 17 水 | あわごはん 西京焼き ネーブル ゴーヤーチャンプルー もずく酢 そうめん汁 | サーティーアンダギー ミルク | 白身魚 豆腐 卵 もずく そうめん | 米 麦 あわ ねーブル | 31 水 | 麦ごはん きびなごの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 スイカ くずきりの甘酢あえ みそ汁 | くずもち 米 麦 きびなご 豚ひき肉 わかめ かまぼこ 豆腐 スイカ ミルク |

＊ 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。 ★ 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。



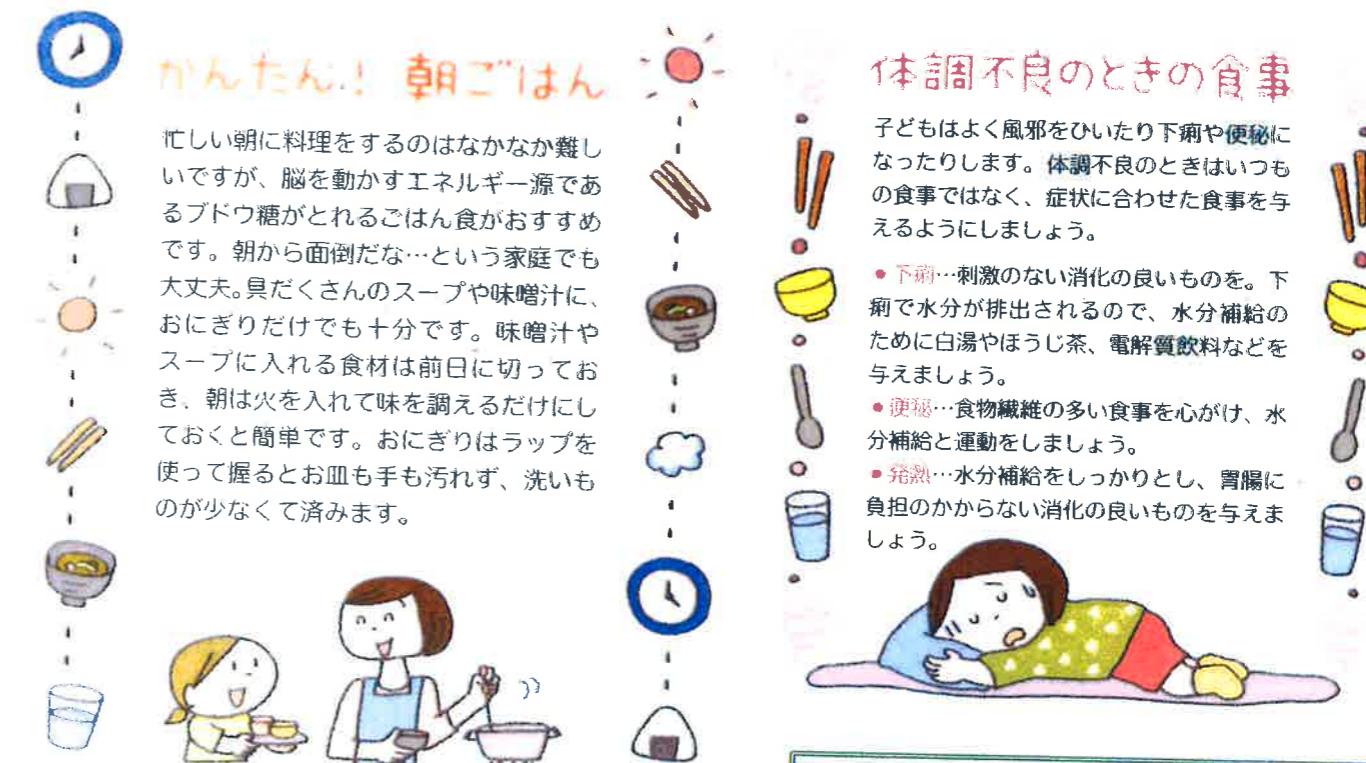
平成29年5月号

(作成者)栄養士 野原正子

*** 入園・進級してひと月が過ぎたこの頃、子どもたちは新しい環境にも慣れ元気に過ごせるようになります。
緊張がほぐれ、お友達とたくさん遊び、お腹も空き、給食を待ち遠しく思うようになれば嬉しいですね。

かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調整するだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつも食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- ・下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- ・便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- ・発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

おかずはバランス良く食べよう

- ・肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- ・野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- ・海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

親子健康手帳を活用していますか?

…育児書の濃縮版です。節目節目に読み直し、食生活・成長発達について確認しましょう。

(目的) 妊娠の届出することにより、各自治体から交付され、母親や子どもの妊娠期から小学生までの健康管理のためにつくられました。

低年齢ほど『食』の情報が満載です。

(内容)

- ・母親の妊娠中の経過
- ・母親の出産後の回復状態の記録
- ・子どもの出生時の記録
- ・子どもの出生後の体重変化や、授乳状況の記録
- ・乳幼児健康診査の結果の記録
- ・予防接種の記録など

(巻末) 「乳幼児身体発育曲線」「幼児身長体重曲線」「成長曲線」

…保育園での身体測定結果を記録しましょう。

子どもの発育状況を客観的に判断できます。

記録を基に、家族や保健医療従事者とのコミュニケーションツールとして活用できます。

