



6月

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

※赤・黄・緑の食べ物のグルーノ分けは、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 date, dish name, ingredients, and nutritional information. It lists 30 days of meals with detailed ingredient lists and food group classifications.

* 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 6月号

(作成者) 栄養士 野原正子

家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。家庭でのちょっとした対策、実践しましょう。

- (1) 買物をするときは、消費期限を確認する。
(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他のものと区別する。
(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。



食中毒予防の4原則「細菌をつけない、ふやさない、やっつける、もちこまない」

つけない



清潔...手洗いの励行
包丁・まな板・ふきん
などの殺菌・消毒
台所の整理整頓
ハエ・ゴキブリの駆除

ふやさない



迅速...冷蔵庫・冷凍庫は
過信しない。調理後は
すぐに食べる。
食品の消費期限・
品質保持期限の確認

やっつける



加熱又は冷却...
十分に加熱する。
冷蔵庫は4℃以下、
冷凍庫は-15℃以下で
細菌がふえるのを抑える

もちこまない



食中毒予防の基本は、手洗いです!

保護者の皆様へ

『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』について
「給食で使っていない食材や、切り方などの取り扱い、保育の場での食べさせ方の心得...などのマニュアルです。」

お弁当でのご配慮をお願いしたいため、一部ご紹介いたします。
ご家庭でも食べ方のマナーを伝えることはとても大切ですね。命を守ることに繋がります。

- ① 給食での使用を避ける食材 (誤嚥・窒息につながりやすいため)
ブチトマト 乾いたナッツや豆類、うずらの卵、あめ類、ラムネ、球形個装チーズ、ぶどう、さくらんぼ、餅、白玉団子、いか
② 0、1歳児クラスでの提供を避ける食材 (咀嚼能力が未熟なため)
えび、貝類、おにぎりの焼きのり(一きざみのりにする)
③ 調理や切り方を工夫する食材
・弾力性や繊維が固い食材...こんにやく類(→すべて糸こんにやくにし、1cmに切る)
ソーセージ(一縦半分)に切る) えのき、しめじ、まいたけ(→1cmに切る) わかめ(→細かく切る)
・唾液を吸収して飲み込みづらい食材...鶏ひき肉のそぼろ煮(豚肉との合いびきで使用したり、又は、かたくり粉でとろみをつける。茹で卵(→細かくし、なにかと混ぜて使用する。)のりごはん(→もみほぐしてごはん、混ぜる)
④ 食べさせる時に特に配慮が必要な食材
・ごはん、パン類、ふかし芋、焼き芋、カステラ (→水分をとってのどを潤してから食べる、つめこみすぎない、よく噛む、口の中に食べ物がある時は話をしない、姿勢を整え、食べることに集中する)
⑤ 果物
りんご・梨(→離乳食完了期までは加熱して提供) 柿(完了期まではりんごで代用する)





離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【平成29年】

- ★ 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
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)
1 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トトロトマト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 人参	トマトリゾット風 大豆つぶし みそ汁 ネーブル レタス 大豆 なす わかめ ネーブル	トマトリゾット風 大豆つぶし みそ汁 ネーブル	菜がゆ さつまいもと人参の重ね煮 そうめん汁 りんご 米 レタス ツナ缶 さつまいも 人参 そうめん りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと人参の重ね煮 そうめん汁 りんご
2 金	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 玉ねぎ 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ	きなこがゆ 白身魚と人参の煮物 茹でポテト みそ汁 りんご 米 きなこ 白身魚 人参	きなこがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参の煮物 茹でポテト みそ汁 りんご
3 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 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	みそおじや すまし汁 ネーブル	みそおじや すまし汁 ネーブル	全がゆ ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ サラダ菜 クリームコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
5 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ジャが芋	みどりがゆ ツナじゃが とうがんとスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが とうがんとスープ ネーブル	全がゆ 豆腐の2色あえ みそ汁 りんご 米 豆腐 人参 ブロッコリー 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の2色あえ みそ汁 りんご
6 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 人参 GP 白身魚	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜の煮物 バナナヨーグルト すまし汁 米 鶏肉 人参 ジャが芋 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜の煮物 バナナヨーグルト すまし汁
7 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トトロトマト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ	全がゆ 鶏と野菜のうま煮 レタスのスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 レタスのスープ スイカ	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 人参 ジャが芋 レタス 豆腐 わかめ りんご 寒天	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8 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 きなこ 白身魚	きなこがゆ 白身魚と人参うま煮 みそ汁 ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参うま煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンクリーム煮 りんご 食パン 鶏ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶	スティックトースト チキンクリーム煮 りんご
9 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 とうがんと 人参	菜がゆ 炒り豆腐 とうがんと汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 とうがんと汁 りんご	納豆がゆ 根菜煮物 そうめん汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 ツナ缶 そうめん サラダ菜	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 そうめん汁 ネーブル
10 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ	おじや 野菜スープ バナナ	おじや 野菜スープ バナナ	全がゆ ひき割り納豆 根菜みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜みそ汁 ネーブル
12 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 とうがんと 人参	納豆がゆ 冬瓜のやわらか煮 白菜スープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のやわらか煮 白菜スープ りんご	GPがゆ 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル 米 GP 人参 玉ねぎ 豆腐 麩 わかめ ネーブル	GPがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル
13 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚とかぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参	全がゆ 煮魚 パンキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 パンキンスープ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり わかめ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
14 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参&バナナペースト すまし汁 (主な材料) 米 バナナ 豆腐 人参	全がゆ 豆腐と根菜の煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜の煮物 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ささみと大根のうま煮 ポテトスープ りんご 米 サラダ菜 鶏ささみ 大根 ジャが芋 人参 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと大根のうま煮 ポテトスープ りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成29年 6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
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)
15 木	<h2>おべんとう会</h2>			おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 米 人参 ブロッコリー 鶏ささみ りんご 麩 わかめ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁
16 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ ジャが芋	全がゆ 鶏ささみと野菜の煮物 わかめスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 わかめスープ りんご	人参がゆ ポテトお焼き風 みそ汁 りんご 米 人参 ジャが芋 青のり	人参がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き風 みそ汁 りんご
17 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 二色ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ	全がゆ 煮かぼちゃ すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ すまし汁 ネーブル	米 人参 ジャが芋 青のり	クリームコーン缶 バナナ
19 月	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 小松菜	人参がゆ 白身魚のみどり煮 あおさ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ 炒り豆腐 ポテトのみそ汁 りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトのみそ汁 りんご
20 火	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 鶏ささみ 人参	全がゆ 根菜そぼろ煮風 キャベツスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 キャベツスープ スイカ	トマトリゾット風 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 ジャが芋 人参 トマト ツナ缶	トマトリゾット風 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
21 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうろバナナと人参 すまし汁 (主な材料) 米 人参 バナナ	おじや 魚とポテトのマッシュ団子 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 魚とポテトのマッシュ団子 ゆし豆腐 ネーブル	しらすがゆ 鶏ささみと野菜のくず煮 みそ汁 バナナ 米 しらす干し 鶏ささみ 人参	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のくず煮 みそ汁 バナナ
22 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃと人参のペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 人参	鶏がゆ かぼちゃの煮物 そうめん汁 ネーブル	鶏がゆ かぼちゃの煮物 そうめん汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト コーンポタージュ ミルクゼリー バナナ 食パン 人参 玉ねぎ	スティックトースト コーンポタージュ ミルクゼリー バナナ
23 金	沖縄慰霊の日 				
24 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 二色ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆	全がゆ ひき割り納豆 トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 トマトスープ ネーブル	菜がゆ チキンスープ りんご 米 サラダ菜 鶏ささみ ジャが芋	菜がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
26 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 とうがんと 人参	全がゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚とじゃが芋マッシュ 人参スープ りんご 米 白身魚 ジャが芋 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが芋マッシュ 人参スープ りんご
27 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚と人参のペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参	全がゆ 白身魚と野菜のトマト風味 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト風味 あおさ汁 ネーブル	バナナ蒸しパン チキン野菜スープ 米 乳児用HMKミックス粉 バナナ	バナナ蒸しパン チキン野菜スープ
28 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参	おじや みそ汁 ゆるゆるすいかゼリー	おじや みそ汁 ゆるゆるすいかゼリー	きなこがゆ 白身魚のトマト煮 すまし汁 りんご 米 きなこ 白身魚 トマト	きなこがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 りんご
29 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト バナナのきなこ煮 すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ	かぼちゃがゆ くたくたそうめん汁 きなこバナナ	かぼちゃがゆ くたくたそうめん汁 きなこバナナ	菜がゆ かぼちゃ団子 みそ汁 りんごヨーグルト 米 レタス かぼちゃ ジャが芋	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ団子 みそ汁 りんごヨーグルト
30 金	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	おじや コーンポタージュ ネーブル	おじや コーンポタージュ ネーブル	全がゆ さつまいもと人参の重ね煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 米 さつまいも りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと人参の重ね煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁