



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・緑の食べ物のツルンがけは、5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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	ごはん 魚フライ(タルタルソース添え) かぼちゃの煮物 すまし汁 キャベツツナあえ ネーブル	さつま芋の蒸しパン	ミルク	白身魚 卵 ツナ缶 わかめ	精白米 さつま芋	玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり たけのこ	15	麦ごはん 魚のコーン風味焼き しゃきしゃき炒め ネーブル 煮豆 とうがん汁	スイートポテト	ミルク	白身魚 卵 豚肉 ちくわ わかめ	コーン缶 こんにやく もやし ごぼう 人参 とうがん ねぎ ネーブル	
2	じゃこ入り梅ごは ポイルウィンナー トマトサラダ みそ汁 梨	はちや棒 バナナ ミルク		じゃこ ウィンナー 豆腐 わかめ	精白米	青しそ トマト レタス きゅうり とうがん ネギ 梨	16	お招き会					
4	Feごはん チキン照り焼き 人参シリシリー ネーブル 大豆サラダ そうめん汁	ぜんざい クラッカー ミルク		鶏肉 卵 大豆 ツナ缶 カルライナスは鉄分(Fe) 強化米です	精白米 カルライナス そうめん	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり ネギ ネーブル	19	もずくどんぶり ポテトサラダ 枝豆 みそ汁 ネーブル	ポッキー風 焼き菓子 ミルク		豚ひき肉 油揚げ もずく	精白米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり りんご レーズン 枝豆 ネーブル
5	おべんとうの日 ※ウーケイの為家庭保育協力願	パン ジュース			旧盆(ウーケイ)		20	Feごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ 中華スープ ネーブル	野菜チーズ マフィン ミルク		豚肉 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 カルライナス 春雨	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり デンゲン菜 長ネギ ネーブル
6	あわごは 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 スイカ スライストマト みそ汁	ちんびん ミルク		豚肉 ひじき ちくわ 大豆 油揚げ わかめ	精白米 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 こんにやく ニラ トマト なす スイカ	21	おべんとう会	ブラウニー りんごジュース				
7	ロールパン 魚のピザ焼き マカロニサラダ 豆乳シチュー ネーブル	しらすおにぎり チーズ ほうじ茶		白身魚 チーズ 鶏ささみ しらす干し	ロールパン マカロニ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ パイン缶 人参 レーズン きゅうり 長ネギ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ たけのこ 白菜 ネーブル	22	沖縄そば 焼きかぼちゃ ヨーグルトサラダ 枝豆	いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豚肉 かまぼこ チーズ 昆布	沖縄そば	かぼちゃ バナナ みかん缶 パイン缶 りんご レーズン 桃缶 枝豆	
8	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あん パクチョイ炒め 春雨スープ ネーブル	ココア蒸しパン ミルク		豆腐 豚ひき肉 かまぼこ 豚肉	精白米 強化米 春雨	人参 玉ねぎ 人参 こんにやく ニラ きゅうり 大根 バナナ	25	三色ごはん ひじきのフレンチあえ みそ汁 ネーブル	くずもち ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム 豆腐 わかめ	精白米	人参 小松菜 きゅうり コーン缶 大根 ねぎ ネーブル	
9	へちまどんぶり スティックきゅうり みそ汁 バナナ	ふかし芋 ミルク		鶏ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ きゅうり 大根 バナナ	26	胚芽ごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ネーブル ゴマじゃが そうめん汁	紅かるかん ミルク	豚レバー 卵 豚肉	胚芽米 春雨 じゃが芋 そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげ ねぎ ネーブル	
11	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 こんにやくのソテー ネーブル オクラ納豆 みそ汁	ベイクド チーズケーキ ミルク		鶏肉 豚肉 納豆 油揚げ わかめ	精白米	こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 オクラ とうがん とうがん ネギ ネーブル	27	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草ソテー みそ汁 パナナ	ジャムサンド (フランスパン) ミルク	油揚げ ひじき ツナ缶 赤魚 ベーコン Pヨーグルト	精白米 さつま芋	しめじ えのきだけ 赤ピーマン しいたけ ねぎ ほうれん草 大根 バナナ	
12	スパゲティミートソース 枝豆 マッシュポテト 白菜スープ 梨	ツナマヨおにぎり チーズ ほうじ茶		牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン ツナ缶 チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン 枝豆 梨	28	Feごはん 豚の角煮風 もずくの酢物 野菜チャンプルー とうがん汁 梨	レモンラスク 固形ヨーグルト	豚肉 豆腐 ポーク缶 わかめ もずく	精白米 カルライナス	レタス キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ とうがん 梨	
13	胚芽ごはん すり身揚げ ゴーヤーチャンプルー もずくスープ ネーブル	きなこクッキー ミルク		魚すり身 卵 豆腐	胚芽米	赤ピーマン ニラ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ もずく	29	チキンカレー トマトサラダ わかめスープ ポイルウィンナー 梨	パースデー ケーキ ミルク	鶏肉 わかめ ウィンナー	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト レタス きゅうり	
14	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 ブロッコリー炒め フルーツサラダ みそ汁	揚げパン ミルク		厚揚げ 豚ひき肉 かまぼこ わかめ	精白米 雑穀 穀	玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 キャベツ 人参 バナナ レーズン へちま	30	あわごは 人参シリシリー カリカリきゅうり 豚汁 ネーブル	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	ちくわ 卵 豚肉	精白米 あわ	人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 しいたけ ねぎ ネーブル	

★ 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。



食育だより

平成29年9月号

(作成者) 栄養士 野原正子

まだまだ暑い沖縄、真夏並みの日差しがキラキラと照りつける日が続いています。水分をこまめにとりましょう。これからの季節は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、こどもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25~30%を目安にすると良いです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

★ キャロットサンド

<材料>

- 食パン 6枚
- 人参 100g
- ツナ缶 80g
- マヨネーズ 40g

※ 人参嫌いでも、知らずに食べてくれますよ。

※ アルミホイルに包んでオーブントースターであたためると「ホットサンド」で寒い季節にgood!

<作り方>

- ① 人参は生のまま、おろし金で細かくおろす。
- ② ツナ缶は油を切って、人参と混ぜマヨネーズであえる。人参は新鮮なら生のままあえてOK。小さいお子さんの場合はサッと湯通ししましょう。
- ③ 食パンに好みでサンドする。
- ④ 適宜カットする。(パンの耳はカットする。)

※ パンの耳は冷凍しておきましょう。後日、おやつなどに利用しましょう。

- (使用例)
- 軽くバターをぬって、オーブントースターでカリッと焼いて、シナモンシュガーをまぶしましょう。
 - 1cm角に切ってコロコロに焼いても楽しくつまめます。スープの浮き身にもいいですね。



*** ひとくちメモ ***
人参の皮や葉には栄養がたっぷり!

給食では、離乳食から幼児食と毎日のように人参を使っています。人参は皮や葉など、普段捨てられる部分に栄養がたっぷり入っています。しっかりと食べられるようになったら、なるべく丸ごと食べるように心がけるといいですね。

特にβ-カロテンは皮のすぐ下に豊富に含まれているので、無農薬の人参が手に入ったら、皮ごと食べるか、皮はなるべく薄くむくようにしましょう。

