



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			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	
2月	Feごはん 豚肉しょうが焼き パンブキンサラダ みそ汁 スティックきゅうり りんご		ゴマ風味焼き菓子 ミルク		豚肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 大根 りんご	17日	沖縄そば 焼きかぼちゃ チーズ 柿		しらすおにぎり 豆乳		豚肉 丸かまぼこ スティック チーズ しらす干し	精白米 強化米 じゃが芋	沖繩そばの目	
3日	あわごはん 西京焼き きんぴらごぼう ゆし豆腐 きゅうりの甘酢あえ みかん		キャロットサンド ミルク		白身魚 ちくわ しらす干し わかめ ゆし豆腐 ツナ缶	精白米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにゃく 枝豆 ほんしめじ きゅうり ねぎ	18日	Feごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め あおさ汁 きゅうりの甘酢あえ 梨		さつま芋の蒸しパン ミルク		白身魚 豚肉 しらす干し わかめ あおさ 豆腐	精白米 強化米 春雨 さつま芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ きゅうり りんご きゅうり	
4日	ごはん ハンバーグ マッシュポテト 小松菜炒め みそ汁 梨		うさぎさんクッキー お月見ゼリー		豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ えのきたけ 梨	19日	おべんとう会		わかめおにぎり ミルク					
5日	吹き寄せごはん さばのみそ煮 ほうれん草の卵とじ もずくスープ みかん		ミニマドレーヌ ミルク		油揚げ さば 竹小町	精白米 里芋	人参 しめじ 長ねぎ ほうれん草 コーン缶 もずく たけのこ	20日	Feごはん 豆腐のかき揚げ ブロッコリー炒め みそ汁 みかん		アップルケーキ ミルク		豆腐 竹小町 卵 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	人参 干しいたけ ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参	
6日	肉みそスパゲティ 大豆サラダ 野菜スープ 枝豆 りんご		いなり寿司 ミルク		豚ひき肉 大豆 ツナ缶 わかめ しらす干し 卵	スパゲティ 精白米 むきごま	もやし 人参 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 枝豆	21日	運動会							
7日	あわごはん 麻婆豆腐 スライストマト 中華スープ パナナ		はちや棒 梨 ミルク		豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ トマト チンゲン菜 パナナ	23日	芋ごはん 鮭のみみじ焼き こんにゃくのソテー みそ汁 枝豆 りんご		くずもち ミルク		鮭 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 さつま芋 芋くず	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 えのきたけ 枝豆	
10日	Feごはん 魚の照り焼き 人参シリシリー みそ汁 もずくの酢物 みかん		パンブディング ミルク		赤魚 ツナ缶 卵 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ブロッコリー もやし もずく きゅうり 大根 ねぎ	24日	Feごはん 沖縄風煮つけ ほうれん草の磯あえ そうめん汁 梨		スティック揚げ菓子 ミルク		豚もも肉 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	天根 昆布 しめじ 人参 ほうれん草 梨	
11日	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ りんご		スイートポテト ミルク		鶏ひき肉 しらす干し わかめ 大豆	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン ホールトマト 缶 きゅうり	25日	あわごはん レバーフライ 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー みそ汁 みかん		ジャムサンド (フランスパン) ミルク		豚レバー 卵 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	切干大根 人参 きゅうり ごぼう ブロッコリー ニラ みかん	
12日	豚肉ビビンバ 温サラダ そうめん汁 パナナ		オートミールクッキー ミルク		豚肉 そうめん 卵	精白米 オートミール	小松菜 もやし 人参 Hコーン缶 トマト ブロッコリー パナナ	26日	ちゃんぽんラーメン ポテトチーズ焼き スライストマト りんご		ほうじ茶		豚肉 ツナ缶 チーズ 鮭フレーク	中華めん フライドポテト	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 Hコーン缶 トマト りんご	
13日	麦ごはん 豆腐ナゲット 切干大根のイリチー みそ汁 ほうれん草のツナあえ みかん		ベイクド チーズケーキ ミルク		豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ	27日	くりごはん チキン照り焼き ブロッコリー炒め ヨーグルトサラダ みそ汁		パースデー ケーキ ミルク		鶏もも肉 豚肉 Pヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 むぎや さつま芋	玉ねぎ ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ	
14日	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐 りんご		ふかし芋 ミルク		鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 ねぎ トマト レタス きゅうり りんご	28日	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 パナナ		亀の甲せんべい 梨 ミルク		鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュル ム Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ	
16日	あわごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 みかん ゴマじゃが 春雨スープ		人参クラッカー ミルク		鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豚肉 切り肉	精白米 あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく たけのこ 白菜 みかん 人参	30日	雑穀ごはん 鶏肉のゴマ焼き 人参シリシリー みそ汁 くずきりの甘酢あえ みかん		きなこクッキー ミルク		鶏もも肉 ツナ缶 卵 わかめ 竹小町	精白米 あわ くずきり	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん	
31日	Feごはん さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 白菜のおひたし 大根汁 柿		人参蒸しパン ミルク		さんま わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ しめじ 白菜 大根 ネギ 柿									

- ★ 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。
- ★ 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 10 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

めざせ！ 快食、快便 ☺

便秘はしていないかな…？

便秘がちな子が増えています。便秘の原因の一つに食生活の問題があります。日頃から快便を意識した食生活を心がけることは大切です。

1. 便秘にならない食生活とは

- ① 規則正しい食生活
規則正しい食生活のリズムは排便を促します。



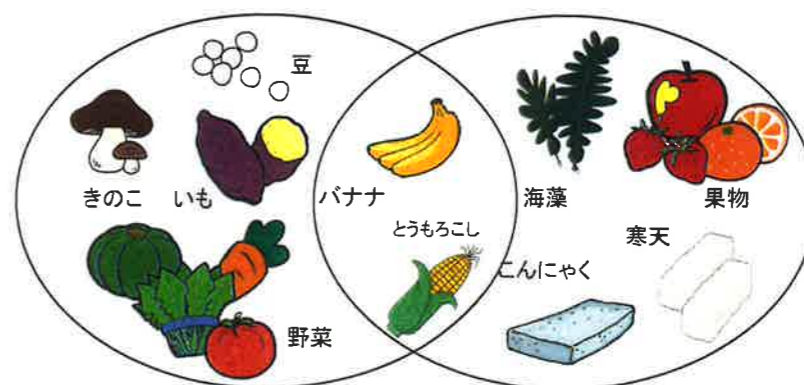
- ② 十分な量の食事
うんちの材料がしっかり作られなければ、腸が刺激されず、排便につながりません。

- ③ 便を出しやすくする食事
ポイントは、「水分」、「食物繊維」、「乳酸菌」です。食物繊維は、水分を吸収することで膨張し、便の量を増やして便意を生じやすくしたり、便を軟らかくする作用があります。また、食物繊維には、乳酸菌を増殖させる作用があります。乳酸菌は、腸内環境を整える作用や便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。



2. 食物繊維の効果的なとり方

食物繊維には、腸内環境を整える**不溶性食物繊維**と、水分を吸収して便に水分を与える**水溶性食物繊維**があります。どちらか一方だけを多くとるのでは、その便秘解消効果は期待できません。両者がそれぞれ活躍することにより、その効果が発揮されるのです。



あれもこれもいろいろ食べよう！



★ さつま芋のりんご煮 (不溶性食物繊維+水溶性食物繊維)

- <材料>
さつま芋 … 100g
りんご … 100g
水 …… 1カップ (200cc)

- <作り方>
① さつま芋とりんごは皮をむいて、薄くいちょう切りにする。
② 鍋に①を入れて水を加え、ふたをして火にかける。
煮立ったら弱火で10分ほどやわらかく煮る。

※水分量を多くすると離乳食にも使えます。おやつとしてもOKですよ。



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)	
月令	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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ジャガイモ 大根 絹ごし豆腐 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃとポテトのマッシュ 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 かぼちゃとポテトのだし煮 豆腐のみそ汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 根菜スープ りんご	みどりがゆ⇒軟飯 根菜スープ りんご
3月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ジャガイモ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 ポテトスープ みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 ポテトスープ みかん	おじや ゆし豆腐 りんご	おじや ゆし豆腐 りんご
4月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャガイモ 鶏ささみ 小松菜 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 小松菜のみそ汁 梨	全がゆ⇒軟飯 根菜そぼろ煮 小松菜のみそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 りんご 粉寒天 麩	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁
5月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のみどり煮 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 パナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のだし煮 すまし汁 きなこバナナ	全がゆ⇒軟飯 豆腐とほうれん草のだし煮 すまし汁 きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 芋団子のりまぶし 魚と野菜のみそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 芋団子のりまぶし 魚と野菜のみそ汁 みかん
6月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ジャガイモ クリームコーン缶 チンゲン菜 しらす干し りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ りんご	おじや 枝豆ペースト たくたくそうめん汁 みかん	おじや 枝豆ペースト そうめん汁 みかん
7月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 クリームコーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ バナナ	おじや ひき割り納豆 りんご果汁	おじや ひき割り納豆 りんご果汁
10月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャガイモ トマト りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 みかん	しらすがゆ⇒軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 みかん
11月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー 大根 わかめ みかん	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	人参がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	おじや コロコロさつま芋 豆腐スープ 梨	おじや コロコロさつま芋 豆腐スープ 梨
12月	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト ブロッコリーすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 人参 小松菜 豆腐 そうめん パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜と豆腐のスープ煮 たくたくそうめん汁 つぶしバナナ	全がゆ⇒軟飯 野菜と豆腐のスープ煮 たくたくそうめん汁 つぶしバナナ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚とじゃが芋のマッシュ みそ汁 りんご	みどりがゆ⇒軟飯 白身魚とじゃが芋のマッシュ みそ汁 りんご
13月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 みかん	おじや ほうれん草スープ みかんミルクゼリー	おじや ほうれん草スープ みかんミルクゼリー
14月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 煮りんご すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 人参 レタス トマト ゆし豆腐 りんご	あおさがゆ(べたべた) 野菜と豆腐のスープ りんご	あおさがゆ⇒軟飯 野菜と豆腐のスープ りんご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜とそうめんの汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 ひき割り納豆 野菜とそうめんの汁 みかん
16月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 白菜 みかん	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと野菜のうま煮 白菜スープ みかん	全がゆ⇒軟飯 鶏ささみと野菜のうま煮 白菜スープ みかん	人参がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 みそ汁 りんご	人参がゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成29年 10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	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)
17日	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 煮りんご すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ クリームコーン缶 柿	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃスープ 煮柿	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ 煮柿	煮そうめん さつま芋のりんご煮	煮そうめん さつま芋のりんご煮
18日	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ あおさ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 梨	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 梨	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	芋がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
19日	<h1>おべんとう会</h1>			みどりがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 みそ汁 梨	みどりがゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 梨
20日	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 キャベツのすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 なす わかめ みかん	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 みかん	バナナクレープ 野菜スープ	バナナクレープ 野菜スープ
21日	<h1>運動会</h1>			米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ 麩 わかめ 梨	米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ 麩 わかめ 梨
23日	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 小松菜 人参 わかめ りんご	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	芋がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 チキンスープ バナナ	みどりがゆ⇒軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ バナナ
24日	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ほうれん草 大根 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	きなこがゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 たくたくそうめん汁	きなこがゆ⇒軟飯 鶏ささみのりんご煮 たくたくそうめん汁
25日	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャガイモ ブロッコリー ツナ缶 人参 わかめ 麩 みかん	全がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 レバー入りポテト みそ汁 みかん	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト(ジャム添え) チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
26日	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト キャベツすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 玉ねぎ 人参 白身魚 トマト そうめん	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	あおさがゆ(べたべた) ささみとトマトのうま煮 みそ汁 みかん	あおさがゆ⇒軟飯 ささみとトマトのうま煮 みそ汁 みかん
27日	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 大根 わかめ パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの重ね煮 魚のスープ	全がゆ⇒軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 魚のスープ
28日	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャガイモ 豆腐 わかめ パナナ	おじや 豆腐のすまし汁 バナナ	おじや 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご	全がゆ⇒軟飯 ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご
30日	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー あおさ 絹ごし豆腐 みかん	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご	みどりがゆ⇒軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご
31日	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 白菜 玉ねぎ かぼちゃ 大根 わかめ 柿	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ みそ汁 柿	全がゆ⇒軟飯 煮魚 煮かぼちゃ みそ汁 柿	人参蒸しパン コーンポタージュ バナナ	人参蒸しパン コーンポタージュ バナナ

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

