



平成29年

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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	Feごはん 納豆みそ ちくわのもみじ揚げ 大根のそぼろ煮 野菜スープ みかん	ジャムサンド ミルク	ひきわり納豆 豚肉 竹小町 卵 豚ひき肉	精白米 カルライナス	ねぎ 刻みパセリ 大根 人参 キャベツ えのきたけ ほうれん草	15	Feごはん 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	芋クッキー ミルク	ひきわり納豆 豚肉 ハム 赤魚	精白米 カルライナス 春雨	かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 こら
2	ハヤシライス カリカリきゅうり コーンスープ 梨	ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト 白菜 きゅうり コーン缶	16	もずくどんぶり キャベツのツナあえ 枝豆 みかん 野菜スープ	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 しらす干し	精白米 じゃが芋	もずく ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり 枝豆 チンゲン菜
4	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 ブロッコリー みそ汁 みかん	きなこクッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス	人参 さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	18	あわごはん 肉じゃが ブロッコリー ひじきのフレンチあえ みそ汁 りんご	オートミール スナック ミルク	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり コーン缶 ブロッコリー
5	あわごはん 西京焼き きんぴらごぼう ほうれん草の磯あえ そうめん汁 柿	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	白身魚 鶏もも肉	精白米 あわ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく こら 枝豆 しめじ ほうれん草	19	ごはん 煮豆 小松菜のゴマあえ スティックきゅうり みかん 鶏団子と春雨のスープ	ミニマドレーヌ ミルク	ツナ缶 鶏ひき肉 卵	精白米 春雨	小松菜 人参 きゅうり 長ねぎ キャベツ 人参 みかん
6	麦ごはん 豆腐ナゲット こんにゃくのソテー ヨーグルトサラダ みそ汁	ツナマヨトースト ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 鶏ささみ Pヨーグルト わかめ ツナ缶	精白米 強化麦 じゃが芋	玉ねぎ 赤ピーマン 糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 バナナ	20	ロールパン 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ ミネストローネ いちご	クリスマスクッキー バナナ ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム	ロールパン スバゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン じゃがいも きゅうり りんご トマト
7	スパゲティナポリタン風 焼きかぼちゃ 大豆サラダ すまし汁 みかん	みそおにぎり ミルク	豚すき切り 肉 小松菜 大豆 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶	スパゲティ 米粉	玉ねぎ 小松菜 ホールトマト たけのこ かぼちゃ 人参 きゅうり	21	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリ 白菜おひたし みそ汁 みかん	くずもち ミルク	白身魚 豚すき切り 肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ねぎ みかん
8	おべんとう会	バナナケーキ ミルク				22	★クリスマスランチ★ ケチャップライス ローストチキン ほうれん草ソテー マッシュポテト お星スープ ミニゼリー いちご	クリスマスケーキ ミルク	鶏ひき肉 鶏もも肉 ベーコン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 白菜
9	発表会					25	チキンカレー トマトサラダ わかめスープ みかん	ココア蒸しパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト レタス きゅうり
11	Feごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ ゴマじゃが みそ汁 りんご	レモンラスク 図形ヨーグルト	豚もも肉 竹小町 卵 油揚げ しらす干し	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 パイン缶	26	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ 春雨の中華炒め みそ汁 いちご	パースデー ケーキ ミルク	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 カルライナス 春雨	小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ 人参 キャベツ
12	麦ごはん ししゃもの天ぷら 切干大根のイリチー みかん きゅうりの中華風 ゆし豆腐	ミニゼンざい クラッカー ミルク	ししゃも 卵 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化麦	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 小松菜 みかん	27	あわごはん 麻婆豆腐 パンブキンサラダ みそ汁 りんご	田芋パン ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ ハム	精白米 あわ じゃが芋	生いたけ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 白菜 ねぎ 人参
13	ロールパン ポテトの豆乳グラタン ほうれん草のソテー コーンスープ 柿	わかめおにぎり ミルク	鶏ささみ 卵 鮭フレーク	ロールパン じゃが芋 米粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ えのきたけ コーン缶	28	年納め沖繩そば 切干大根のゴマ酢あえ 枝豆 フルーツサラダ	しらすおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ しらす干し	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう 枝豆
14	カレーピラフ レバーのゴマソースがらめ トマトサラダ もずくスープ 梨	ちんびん ミルク	鶏もも肉 豚レバー 豆腐	精白米 人参 マッシュルーム コーン缶 トマト レタス きゅうり もずく							



平成29年12月号

(作成者) 栄養士 野原正子

今年も、残り1か月になりました。寒さも少しずつ増えています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について子ども達にもわかりやすくお話してみるのもいいですね。

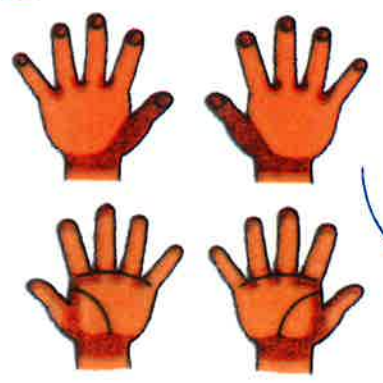
かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

私達は、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。かぜやインフルエンザの予防のためにも、**外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。**洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残ししやすい場所

ポイントを知って しっかり手洗い



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残ししやすい部分としては、**つめと指先、指と指の間、親指、手首**などがあります。手を洗う時には、**石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首**などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

身につくまでは、介助しながらしっかりと教えましょう。手洗いはすべての感染症の一番の予防法です。



体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



- ★ 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。