



# 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30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 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	
4	キーマカレー カリカリきゅうり チーズ わかめスープ みかん	くずもち ミルク	鶏ひき肉 チーズ わかめ	鶏ひき肉 じゃが芋 わかめ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり	19	麦ごはん 納豆みそ 魚のコーン風味焼き しゃきしゃき炒め そうめん汁 みかん	ふかし芋 ミルク 食育の日	ひきわり納豆 豚肉 白身魚 卵 粉チーズ 豚うす切り 肉	精白米 強化麦 そうめん	ねぎ Hコーン缶 糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 みかん	
5	◆ 新年のお祝い御膳 ◆ 黒米ごはん 祝いカマボコ 昆布イリチー ほうれん草ツナあえ イナムドッチ いちご	サーター アングギー ミルク	赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚肉 厚揚げ	精白米 黒米	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 干しいたけ 大根	20	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ パナナ		豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 白菜	
6	もずくどんぶり ポテトサラダ 枝豆 みそ汁 りんご	ふかし芋 ミルク	豚ひき肉 卵 油揚げ わかめ	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	22	ハヤシライス ポイルウィンナー 温サラダ すまし汁 みかん	ミニマドレーヌ ミルク	鶏もも肉 ウィンナー わかめ	精白米 カルライナ ス じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP ブロッコリー キャベツ	
7	七草ごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 みかん	ゴマポッキー ミルク	ツナ缶 ウィンナー ゆし豆腐 あおさ	精白米	赤ピーマン ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 みかん	23	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 丸かまぼこ	沖縄そば	刻み昆布 かぼちゃ パナナ みかん缶 パン缶 りんご レーズン	
10	あわごはん 西京焼き きんぴらごぼう みかん きゅうりの甘酢あえ あおさ汁	ミニキャロット サンド ミルク	白身魚 竹小町 しらす干し わかめ 豆腐 ツナ缶	精白米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ 枝豆 ほんしめじ きゅうり	24	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ ホホワイトシチュー いちご	ぜんざい クラッカー ほうじ茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉	ロールパン マカロニ じゃが芋	玉ねぎ パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 人参	
11	肉みそパゲティ かぼちゃの煮物 中華スープ パナナ	いなり寿司 ミルク	豚ひき肉	スバゲティ 春雨 精白米 むぎごま	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ しめじ チンゲン菜	25	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あん ほうれん草のソテー 春雨スープ みかん	パースデー ケーキ ミルク	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 豚うす切り 肉	精白米 強化麦 春雨	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 たけのこ 白菜 みかん	
12	Feごはん チキン照り焼き 人参シリシリー みそ汁 大豆サラダ りんご	かみかみ 揚げせんべい ミルク	鶏もも肉 竹小町 卵 大豆 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナ ス じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり ニラ	26	おべんとう会	レモンラスク 図形ヨーグルト				
1	炊き込みごはん トマトサラダ 豚汁 みかん	亀の甲せんべい パナナ ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ みかん	27	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 パナナ 枝豆	ぼたぼた焼き りんご ミルク	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナ ス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 パナナ	
15	Feごはん ちくわのもみじ揚げ 八宝菜 中華スープ きゅうりの甘酢あえ いちご	アップルケーキ ミルク	竹小町 卵 豚もも肉 しらす干し わかめ	精白米 カルライナ ス 春雨	刻みパセリ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり チンゲン菜	29	Feごはん 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー みかん スライストマト そうめん汁	ちんぴん ミルク	豚うす切り 肉 ツナ缶	精白米 カルライナ ス そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト	
16	あわごはん さんまのかば焼き ひじきの五目煮 ぐずきり甘酢 野菜入りゆし豆腐 いちご	もずく入り ヒラヤーチー 乳酸菌飲料	さんま開き 豚うす切り 肉 卵 わかめ かまぼこ ゆし豆腐	精白米 あわ ぐずきり	人参 ブロッコリー もやし きゅうり いちご 人参 キャベツ	30	三色ごはん ひじきのフレンチあえ みそ汁 パナナ	ピザトースト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ハム 豆腐 わかめ ピザチーズ	精白米 食パン	人参 小松菜 きゅうり Hコーン缶 大根 パナナ ホールトマト	
17	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 みそ汁 ほうれん草の卵とじ ヨーグルトサラダ 枝豆	揚げパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 卵 Pヨーグルト わかめ	精白米 雑穀	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 パナナ みかん缶 枝豆 大根	31	Feごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃのそぼろ煮 いちご ぐずきりの甘酢あえ もずくスープ	フランスパン ジャムサンド ミルク	白身魚 豚ひき肉 わかめ ハム	精白米 カルライナ ス ぐずきり	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり もずく えのきたけ ねぎ いちご	
18	鶏肉の照り焼き丼 ポテトサラダ みそ汁 みかん	オートミール クッキー ミルク	鶏もも肉 油揚げ	精白米 カルライナ ス じゃが芋	人参 さやいんげん 人参 人参 きゅうり りんご レーズン 白菜							

★ 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30年 1月号

(作成者) 栄養士 野原正子

### 冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。

#### 1 日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。(幼児期は、大人の6~8割が目安!)

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	+	淡色野菜 200g 緑黄色野菜 100g いも類 100g	合計400g
-------------	---	-------------------------------------	--------

#### 色 つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



#### 加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。



#### 果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べていては肥満の原因になりかねません。



#### 野菜スープ

材料(4人分)

- ベーコン 1枚
- キャベツ 中1枚
- たまねぎ 1/4個
- にんじん 5cm<5い
- コーン 40g
- 食塩 小さじ1/2
- コショウ 少々
- しょうゆ 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1/2
- コンソメのもと 小さじ1と1/2
- 水 600cc

#### 作り方

1. ベーコン・キャベツは1cm幅、にんじんはせん切り、たまねぎはスライスする。
2. サラダ油でベーコン、にんじん、たまねぎを入れて炒める。
3. 水を入れ煮る。
4. にんじんが軟らかくなったら、調味料を入れ、キャベツ、コーンを入れる。
5. 煮立ったら出ま上がり。

★ 冷蔵庫のお掃除にぴったりなスープです。煮ている野菜(ほうれん草やしいたけなど)を入れて煮込めば、冷蔵庫もお掃除が楽々です!  
★ じゃがいもを入れると、とろみが出て、少し濃ったスープができます。お試しください。

