



# 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		おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(屋食)		
		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	あわごはん 豚の角煮風 野菜炒め みそ汁 りんご	くずもち	ミルク	豚三枚肉 かまぼこ 油揚げ	精白米 あわ	レタス ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 白煮 りんご	16	沖縄そば コーンサラダ ゴマじゃが バナナのヨーグルト添え	しらすおにぎり	ミルク 修正月	豚肉 丸かまぼこ Pヨーグルト しらす干し	沖縄そば 食パン じゃが芋	刻み昆布 山東菜 Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり バナナ
2	大豆パワーごはん チキン照り焼き 人参シリシリ あおさ汁 タンカン	ミニ恵方巻き	ミルク	大豆 ツナ缶 鶏もも肉 豚うす切肉 卵 あおさ 豆腐	精白米 カルライナス	人参 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし タンカン きゅうり	17	ごはん 人参シリシリ チーズ スティックきゅうり 豚汁 タンカン	ミル	竹小町 ツナ缶 チーズ 豚肉	精白米	人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 干しいたけ タンカン	
3	ごはん ポイルウィンナー ほうれん草炒め 豚汁 タンカン	ふかし芋 ミルク 部分の日	ミルク	ウィンナー 竹小町 ツナ缶 豚肉	精白米	ほうれん草 Hコーン缶 大根 干しいたけ ねぎ タンカン	19	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 麩と野菜の炒め タンカン マッシュポテト みそ汁	ゴマ風味焼き菓子 ミルク 食育の日	鶏もも肉 卵 竹小町 油揚げ	精白米 あわ 葱 じゃが芋	キャベツ 人参 もやし ニラ えのきたけ ねぎ タンカン	
5	Feごはん 肉じゃが 温サラダ すまし汁 納豆みそ タンカン	人参クラッカー ミルク	ミルク	豚肉 ひきわり納豆 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	系こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ Hコーン缶 トマト	20	雑穀ごはん レバーのゴマソースがらめ ブロッコリー いちご 春雨の中華炒め ゆし豆腐	フランスパン ジャム ミルク	豚レバー 豚もも肉 ゆし豆腐 あおさ	精白米 雑穀 春雨	ブロッコリー たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん いちご	
6	小松菜ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう なめこ汁 もずくの酢物 りんご	レモンラスク ココアムース	ココアムース	赤煮 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米	バナナ 小松菜 ごぼう 人参 系こんにやく ニラ 枝豆	21	ロールパン かぼちゃのグラタン ポイルウィンナー タンカン コーンサラダ 白菜スープ	みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 ウィンナー わかめ ベーコン ツナ缶	ロールパン	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム Hコーン缶 キャベツ きゅうり 白菜	
7	スパゲティミートソース 大豆サラダ 野菜スープ バナナのヨーグルト添え	しらすおにぎり ミルク	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 大豆 ツナ缶 卵 Pヨーグルト	スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン 人参	22	菜の花風ごはん ぶりの照り焼き 切干大根のイリチー タンカン もずくの酢物 みそ汁	芋スティック チーズ りんごジュース	卵 ちりめんじゃこ ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス	小松菜 切干大根 かんぴょう 人参 系こんにやく もずく きゅうり	
8	あわごはん 豆腐ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草のおかかあえ 魚のみそ汁 タンカン	オートミールスナック ミルク	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤魚	精白米 あわ じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 白菜 大根 ニラ タンカン レーズン	23	あわごはん ちくわの磯辺揚げ 炒り豆腐 枝豆 コーンスープ タンカン	パースデー ケーキ ミルク	竹小町 卵 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき	精白米 あわ	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん 枝豆 コーン缶 白煮	
9	Feごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 きゅうり甘酢あえ そうめん汁 いちご	芋春巻き ミルク	ミルク	豚うす切肉 干ひじき 竹小町 大豆 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 系こんにやく ニラ きゅうり いちご	24	チキンカレー スティックきゅうり タンカン わかめスープ	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり タンカン	
10	あわごはん 麻婆豆腐 コーンサラダ すまし汁 タンカン	亀の甲せんべい バナナ ミルク	ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 キャベツ	26	雑穀ごはん 西京焼き 人参シリシリ りんご きゅうりの甘酢あえ みそ汁	ゴマクッキー ミルク	白身魚 豚うす切り 肉 卵 しらす干し わかめ 油揚げ	精白米 雑穀 じゃが芋	人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり ニラ りんご	
13	チキンカレー 白菜の昆布あえ 枝豆 コーンスープ りんご	ちんぴん 固形ヨーグルト	固形ヨーグルト	鶏もも肉	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン 白菜 きゅうり	27	豚肉ピピンバ マカロニサラダ 春雨スープ いちご	ぜんざい クラッカー ミルク	豚うす切り 肉 卵 鶏もも肉	精白米 カルライナス マカロニ 春雨	小松菜 もやし 人参 パイン缶 人参 りんご レーズン	
14	Feごはん さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 タンカン 春雨サラダ もずくスープ	ココア蒸しパン ミルク	ミルク	さば 豚ひき肉 ハム	精白米 カルライナス 春雨	長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 もずく	28	Feあわごはん 豆腐のかき揚げ 昆布イリチー ほうれん草ツナあえ みそ汁 タンカン	紅かるかん ミルク	豆腐 竹小町 卵 豚三枚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ	人参 干しいたけ 刻み昆布 かんぴょう 人参 系こんにやく ほうれん草	
15	おべんとう会	ジャムサンド ミルク	ミルク				★ 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。						

※Feごはん=鉄分強化米(カルライナス)入りのごはんです。



# 食育だより

平成30年2月号

(作成者)栄養士 野原正子

## 豆を食べて健康的な食生活を!!

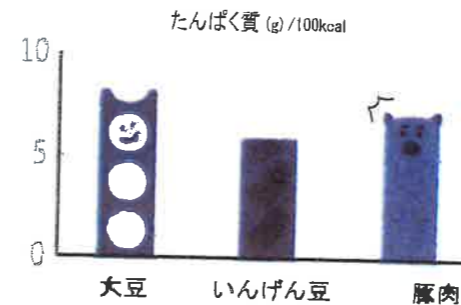
日本の食文化を代表する食材のひとつである「豆」。小さな豆には、私たちのからだに必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけでなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

### ★ 豆を栄養的特徴で2つに分類しました。



### ★ 豆は子どもに必要な栄養素がたっぷりです!

- ・たんぱく質が豊富 ... 豆は肉に匹敵するほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。
- ・食物繊維が豊富 ... 便通効果のある「不溶性」と、生活習慣病予防に効果のある「水溶性」を含んでいます。
- ・ミネラルが豊富 ... 豆は、骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を含んでいます。



### 大豆パワーごはん (給食献立から) 1人分 209 kcal (ごはん含む)

#### <材料> 園児5人分位

煮大豆	40 g
ツナ缶	40 g
人参	40 g
白ゴマ	3 g
しょうゆ	7 g
さとう	4 g
みりん	3 g
酒	5 g
しょうが	3 g
ごはん	適宜

#### <作り方>

- ① ツナ缶は油を切っておく。
- ② 人参⇒粗めのみじん切り  
しょうが⇒すりおろしてしばっておく。
- ③ 鍋にツナと人参を入れて、から炒りにし、さらに煮大豆と調味料を入れて煮る。
- ④ 味を整えてから、白ゴマをふり入れる。
- ⑤ ごはんの上に乗せて、まぜながら食べる。

#### (ポイント)

- こがさないように、よくかきまぜながら仕上げましょう。
- ニラなども加えると、さらにパワーアップ! ですよ。



◆◆◆ 便利な加工豆をとりいれて、料理のバリエーションを広げましょう。◆◆◆

やわらかく煮た豆は、調理の最後に加えることができます。スープ、サラダ、あえ物、炒め物、煮込み、かき揚げなどいろいろな料理に挑戦してみましょ。加工豆を購入する時は、高温の水蒸気で蒸した「蒸し豆」がおすすめです。「水煮豆」よりも、栄養成分の流出が少なく、ふんわりした食感なので子ども向きです。

