

11月

離乳食こんだて

社会福祉法人マリア福祉会
いちごえ保育園

【平成30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。

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
	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)
1	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 サラダ菜 ジャが芋 人参 ブロッコリー ツナ缶 レタス	菜がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご (主な材料) 米 玉ねぎ レタス 人参 ジャが芋 ひき割り納豆 ほうれん草	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 人参 白身魚 ほうれん草 大根 バナナ	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 鮭 ひじき りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 きなこ ささみ ジャが芋 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ りんご	きなこ人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	きなこ人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ほうれん草 コーン缶 人参 ジャが芋 玉ねぎ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナ
6	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり かぼちゃ 絹ごし豆腐 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐の二色盛り みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐の二色盛り みそ汁 りんご	おじや 魚のおろし煮 人参スープ みかん (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 ジャが芋 みかん	おじや 魚のおろし煮 人参スープ 手づかみポテト みかん
7	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 小松菜 鶏ささみ 白菜 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ そうめん 小松菜 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
8	 おべんとう会 				
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 パクチョイ 人参 ジャが芋 コーン缶 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 納豆がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ みそ汁 手づかみかぼちゃ みかん
10	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ	具だくさんおじや みそ汁 りんご (主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ジャが芋 かぼちゃ りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャが芋 白菜 サラダ菜	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 鶏ささみ あおさ 鮭 白菜 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 しらす干し	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	おじや 白身魚のおろし煮 くたくたそうめん汁 柿コンポート (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 サラダ菜 そうめん キャベツ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 くたくたそうめん汁 柿コンポート
14	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 とろとろバナナ (主な材料) 米 鶏ささみ ほうれん草	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 ブロッコリー しらす干し 豆腐 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご
15	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 かぼちゃスープ バナナ	おじや 魚のみそ汁 梨ゼリー (主な材料) 米 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 白身魚 梨 寒天	おじや 魚のみそ汁 梨ゼリー

※ 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。

【NO2】 離乳食こんだて(平成30年 11月)

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
	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)
16	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参バナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ レタス 豆腐 キャベツ ほうれん草 バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ トマト ほうれん草 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご
17	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 かぼちゃ 大根 わかめ みかん	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 みかん		
19	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ人参 みかん	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 トマト豆腐 人参 ジャが芋 コーン缶 ほうれん草 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご
20	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー あおさ 大根 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	おじや ゆし豆腐 さつま芋とりんごのきんとん (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー そうめん ゆし豆腐 さつま芋	おじや ゆし豆腐 さつま芋とりんごのきんとん
21	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 トマト レバー きゅうり ひき割り納豆 なす わかめ 鮭 みかん	芋がゆ(べたべた) トマトときゅうりの納豆あえ みそ汁 みかん	芋とレバーのおかゆ ⇒ 軟飯 トマトときゅうりの納豆あえ みそ汁 みかん	パンがゆ ⇒ ころころトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー そうめん ゆし豆腐 さつま芋	スティックトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご
22	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 あおさ 絹ごし豆腐 人参 山東菜 そうめん バナナ Pヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 手づかみ人参 りんご
24	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 絹ごし豆腐のすり流し (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャが芋 豆腐 わかめ みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご
26	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 わかめ 鮭 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご (主な材料) 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー ひき割り納豆 そうめん りんご	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご
27	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ コーン缶 大根 柿	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 みそ汁 柿コンポート	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 みそ汁 柿コンポート	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ りんご (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ ジャが芋	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 梨	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ 梨	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ 梨	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 大根 わかめ 鮭 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 白菜 ジャが芋 コーン缶 バナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 白菜スープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 白菜スープ きなこバナナ	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 みかん (主な材料) 米 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 豆腐 人参 さつま芋 みかん	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみ芋 みかん
30	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 白身魚 玉ねぎ トマト ジャが芋 りんご	みどりがゆ(べたべた) 人参やわらか煮 白身魚とトマトのスープ煮 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参やわらか煮 白身魚とトマトのスープ煮 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 ブロッコリー	スティックトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん

Q&A

Q: 歯が生えていません。ちゃんと離乳食を食べられるの？

A: 離乳食を始める頃、ほとんどの赤ちゃんには歯がありません。前歯が生えそろうのが1歳から1歳半、奥歯が生えそろうのが、2歳半から3歳ですが、個人差があります。赤ちゃんは食べ物を大人のように歯でかむのではなく、舌でつぶしたり、歯ぐきでかんで食べます。ですから、歯が生えていなくても、目安どおりに進めて大丈夫!! 離乳食完了期まで、「歯ぐきでかめる=指で押してつぶせる」くらいのかたさが目安です。



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
1	Feごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ 粉ふき芋 レタスのスープ みかん	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン サラダ菜 ブロッコリー もやし レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん	16	タコライス フライドポテト 野菜スープ バナナ	ゴマポッキー ミルク	豚ひき肉 ウィンナー	精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草 バナナ
2	秋の香り混ぜごはん 西京焼き ほうれん草の白あえ 大根汁 バナナ	ちんびん ミルク	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 干ひじき 豆腐	精白米 さつま芋	しめじ 干しいたけ GP ほうれん草 人参 大根 えのきたけ バナナ	17	ごはん のり佃煮 パンブキンサラダ カリカリきゅうり 豚汁 みかん		豚肉	精白米 じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 大根 干しいたけ みかん
5	キーマカレー キャベツのツナあえ わかめスープ みかん	ブラウニー ミルク	鶏ひき肉 ツナ缶 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 GP ピーマン キャベツ きゅうり	19	もずくどんぶり ちくわのずんだあえ スライストマト 魚のみそ汁 みかん	マフィン ミルク	もずく 豚ひき肉 竹小町 赤魚	精白米 カルライナス	ピーマン Hコーン缶 人参 枝豆 トマト 大根 ほうれん草 みかん
6	Feあわごはん(青のり) 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 柿 マカロニサラダ みそ汁	大学芋 ミルク	赤魚 豚ひき肉 焼ごし豆腐	精白米 カルライナス あわ マカロニ	かぼちゃ 玉ねぎ パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 大根	20	Feごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう 梨 ブロッコリー ゆし豆腐	ふかし芋 ミルク	鮭 鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 カルライナス さつま芋	人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 梨
7	豚肉ピピンパ マッシュポテト 白菜スープ みかん	オートミールスナック ミルク	豚薄切り肉 卵 ベーコン	精白米 じゃが芋	小松菜 もやし 人参 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン 刻みパセリ みかん	21	あわごはん レバーフライ 昆布イリチー みかん トマトサラダ みそ汁	フランスパン (ジャム) ミルク	豚レバー 卵 ツナ缶 油揚げ	精白米 あわ	納豆 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト レタス きゅうり なす
8	おべんとう	ペイドチーズケーキ ミルク	豚薄切り肉 卵 ベーコン	精白米 じゃが芋	小松菜 もやし 人参 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン 刻みパセリ みかん	22	沖縄そば 蒸しかぼちゃ コーンサラダ バナナのヨーグルト添え	小松菜おにぎり しょう油	豚三枚肉 丸かまほこ Pコーン缶	沖縄そば	納豆 山菜 かぼちゃ コーン缶 キャベツ きゅうり バナナ
9	肉みそパゲティ かみかみごぼう ヨーグルトサラダ コーンスープ	いなり寿司 ミルク	豚ひき肉 スバゲティ 精白米 むきこま	もやし GP 人参 玉ねぎ ごぼう バナナ みかん缶 パイン缶	24	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 わかめ 焼ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ みかん	
10	鶏肉のあんかけ丼 スライストマト コーンスープ みかん	タンナファクルー バナナ ミルク	鶏もも肉 精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 トマト Hコーン缶 Cコーン缶 白菜	26	Feごはん 納豆 豚肉しょうが焼き みかん 人参シリシリ すまし汁 くずきりの甘酢あえ	人参蒸しパン ミルク	納豆 豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム	精白米 カルライナス くずきり	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ しめじ	
12	Fe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 画彩ヨーグルト	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ 白菜 みかん	27	Feごはん みそ汁 さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 柿 ひじきのフレンチあえ	オートミールクッキー ミルク	さんま 干ひじき ハム	精白米 カルライナス 葱	かぼちゃ しめじ きゅうり Hコーン缶 大根 柿 レーズン
13	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー みそ汁 きゅうりの甘酢あえ 柿	くずもち ミルク	白身魚 豆腐 しらす干し わかめ	精白米 あわ	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり 大根 柿	28	あわごはん コーンスープ 肉みそ豆腐 梨 しゃきしゃき炒め きゅうりの中華風	キャロットサンド ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 竹小町	精白米 あわ	玉ねぎ 糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶
14	ロールパン バナナ ポテの豆乳グラタン ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ	じゃこおにぎり ミルク	鶏ささみ ベーコン 豚肉 しらす干し	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 Hコーン缶 白菜 小松菜 干しいたけ	29	Feあわごはん(のり佃煮) れんこんのつくね揚げ ほうれん草のソテー 春雨スープ みかん	ホットケーキ ミルク	鶏ひき肉 卵 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 春雨	れんこん 人参 干しいたけ Hコーン缶 ほうれん草 キャベツ えのきたけ たけのこ
15	お祝寿司 ハンバーグ 温サラダ フルーツ盛り もずくスープ	赤まんじゅう ミルク	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 もずく	精白米 カルライナス	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー 人参 たけのこ	30	Feごはん 麻婆なす 温サラダ りんご 魚ともずくのスープ	パステデー ケーキ ミルク	豆腐 豚ひき肉 もずく 白身魚 ツナ缶	精白米 カルライナス	玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー 赤ピーマン りんご 人参

平成30年11月号

(作成者)栄養士 野原正子

***** 魚を美味しく食べましょう! *****

魚は、健康の維持に大切な栄養をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は減り続け、平成18年には、ついに「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回りました。海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚を美味しく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

★魚に多く含まれる栄養素

魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

たんぱく質

身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。

DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

EPA

血圧をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

タウリン

目が良く見えるようになり、脳を育てます。

★今が旬!おいしい「鮭」



秋が旬の「鮭」は、脂がのって美味。塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の種類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきましょう。

★お手軽な「さば缶」

手間をかけずに魚料理を作りたい時に便利なのが、「さば缶」。価格もお手頃です。骨も一緒に加工されているので、魚の栄養を余すところなく摂取することができます。

今話題の「さば缶を使ったお魚バーグ」

材料 (子どもサイズ6個分)

- さば缶(固形量) 100g
- 合いびき肉 250g
- たまねぎ 150g
- 塩 小さじ1/3
- にんにく・しょうが 適量
- 片栗粉 35g

作り方

1. さば缶の水気を切る。
2. たまねぎをみじん切りにする。
3. 全ての材料を混ぜる。
4. フライパン、又はオーブンで焼く。

★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。