2月 幼児食こんだて

令和2年

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(0歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食) あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 土	カレーピラフ 温サラダ コーンスープ みかん	ミルク ふかし芋 ミルク	鶏もも肉 ハム	精白米 強化米 さつまいも	人参 GP キャベツ トマト ブロッコリー コーン缶 ほうれん草 みかん
3 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き 切干大根のイリチー　みかん スライストマト　そうめん汁	ミルク 恵方巻き ミルク	豚もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 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 みかん
4 火	しらすと青菜のごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き きんぴらごぼう　ブロッコリー みそ汁　バナナ	ミルク くずもち ミルク	しらす干し 鶏もも肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 コーンフレーク	小松菜 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ ブロッコリー 大根
5 水	ごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ　レタススープ かぼちゃのそぼろ煮　みかん くずきりの甘酢あえ	ミルク 芋クッキー ヨーグルトゼリー	白身魚 豚ひき肉 わかめ ハム 絹ごし豆腐	精白米 強化米 くずきり	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり レタス えのきたけ みかん
6 木	あわごはん(青のり) 豆腐の五目焼き ほうれん草のソテー　りんご きゅうりごまあえ　春雨スープ	ミルク ピザトースト ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ベーコン 豚薄切り肉	精白米 強化米 あわ さつま芋 春雨	人参 ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり たけのこ 白菜 りんご
7 金	雑穀ごはん 高野豆腐の五目煮 ポテトの豆乳グラタン みそ汁　りんご	ミルク ゴマポッキー ミルク	高野豆腐 鶏もも肉 ベーコン わかめ	精白米 雑穀 じゃが芋	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根
8 土	ごはん(強化米・のり佃煮) こんにゃくのソテー スティックきゅうり 豚汁　みかん	ミルク 亀の甲せんべい ミルク バナナ	鶏ささみ 豚肉 昆布	精白米 強化米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり 大根 干しいたけ みかん
10 月	ごはん(強化米入り) さばのカレー風味焼き 人参シリシリー　みかん おかかあえ　みそ汁	ミルク ヨーグルトブレッド ミルク	さば 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム 油揚げ	精白米 強化米 くずきり じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり キャベツ みかん
12 水	もずくどんぶり かみかみごぼう スライストマト みそ汁　みかん	ミルク 黒糖アガラサー ミルク	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう トマト 大根 ねぎ みかん
13 木	あわごはん(強化米入り) 鮭のもみじ焼き 春雨中華炒め　レタススープ フレンチあえ　りんご	ミルク オートミールスナック ミルク	鮭 豚もも肉 干ひじき ハム 絹ごし豆腐	精白米 強化米 あわ 春雨	人参 たけのこ キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり Hコーン缶 レタス
14 金	沖縄そば 焼きかぼちゃ コーンサラダ いちご	ミルク ツナマヨおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ わかめ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 かぼちゃ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり いちご キャベツ
15 土	チキンカレー スティックきゅうり コーンスープ みかん	カレーパーティー			

日曜	献立名	おやつ 午前(0歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食) あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
17 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め　みそ汁 芋とひじきのサラダ　みかん	ミルク ちんびん ミルク	豚薄切り肉 かまぼこ 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ えのきたけ ねぎ みかん
18 火	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ パンプキンスープ　バナナ	ミルク しらすおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン しらす干し	ロールパン (超熟) マカロニ	玉ねぎ パイン缶 桃缶 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 人参
19 水	ごはん(強化米入り) レバーのゴマソースがらめ 八宝菜 中華スープ　りんご	ミルク ヨーグルト入りスコーン ミルク	豚レバー 豚もも肉 Pヨーグルト	精白米 強化米 春雨	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ テンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご
20 木	おべんとう会	ミルク ホットケーキ ミルク			
21 金	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(りんごソース) きんぴらごぼう もずくのスープ　みかん	ミルク レモンラスク 固形ヨーグルト	納豆 豚肉 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ たけのこ みかん
22 土	チキンカレー スティックきゅうり コーンスープ みかん	ミルク 星たべよ ミルク バナナ	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	じゃがいも 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり みかん
24 月	三色ごはん ひじきサラダ みそ汁 いちご	ミルク ココア蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米	人参 小松菜 きゅうり 人参 Hコーン缶 大根 いちご
25 火	肉みそパスタ かぼちゃの煮物 きゅうりの甘酢あえ 中華スープ　バナナ	ミルク フランスパン ミルク	豚ひき肉 しらす干し わかめ	スパゲティ 春雨	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり テンゲン菜 コーン缶
26 水	ごはん(強化米入り) 魚のから揚げ 人参シリシリー　みかん もずくの酢物　みそ汁	ミルク ふかし芋 ミルク	赤魚 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん
27 木	キーマカレー カリカリきゅうり わかめスープ りんご	ミルク バースデーケーキ ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり
28 金	炊き込みごはん 揚げ豆腐のケチャップ煮 トマトサラダ 豚汁　みかん	ミルク タンナファクルー ミルク バナナ	鶏もも肉 油揚げ 豚肉 豆腐	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ みかん

★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。

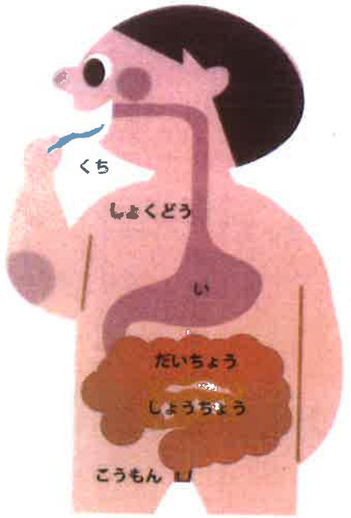
2月 食育だより

令和 2 年 2 月号

(作成者) 栄養士　野原正子

◆◆◆ 楽しくうんちのはなし！　『食べ物のゆくえ』 ◆◆◆

自分の体内はどうなっているのかな？　食べたものはどのようになるのかな？
子ども達は意外に興味を持っています。うんちの絵本はどの子も大好きです。
ご家庭でも自分の体をさわってみながら、楽しくお話してみるのもいいですね。



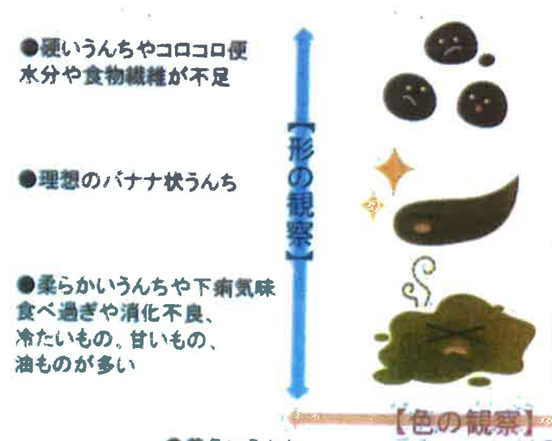
口　…「歯」でよく噛んで、食べ物を細かくします。よく噛むことで、唾液もいっぱい出て飲み込みやすくします。

食道　…食べ物が通る細くて長い管です。

胃　…胃液が出て食べ物は、ドロドロになります。

小腸　…栄養と食べ物のかすに分けられ、栄養が血管に入ります。

大腸　…水分がすいとられて、うんちになります。

肛門　…残りカスがうんちになって体の外に出ます。

子どもの小腸は、約5mです。ひもを使って実際の長さを見せることもできますね。
そして、アイスやジュース類をとり過ぎたときにお腹をこわして、そのときのうんちはどうなのか等
うんちの違いは、お話がしやすいです。
野菜やごはんをバランスよく摂ると「健康なうんち＝バナナうんち」がでることを、お話ししましょう。