

★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			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)			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
2月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライストマト 魚のみそ汁 みかん	ミルク	ココア蒸しパン	ミルク	17日	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 柿	ミルク	くずもち	ミルク
4水	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 とうがんのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 春雨スープ みかん	ミルク	人参ケーキ	ミルク	18水	ロールパン ポテトの豆乳グラタン ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ バナナ	ミルク	おにぎり(じゃこおかか)	ミルク
5木	キーマカレー(強化米入り) キャベツのツナあえ わかめスープ りんご	ミルク	黒糖アガラサー	ミルク	19木	おべんとう会 食育の日	ミルク	シナモントースト	ミルク
6金	スバゲティミートソース ほうれん草の白あえ コーンスープ 梨	ミルク	いなり寿司	ミルク	20金	マージンごはん さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 梨	ミルク	お麩ラスク	ミルク
7土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ みそ汁(大根) みかん	ミルク	ふかし芋	ミルク	21土	きのこごはん ブロッコリー 豚汁 みかん	ミルク		ミルク
9月	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ すまし汁 みかん	ミルク	人参クラッカー	固形ヨーグルト	24火	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き 人参シリシリー 粉ふき芋 レタスのスープ みかん	ミルク	いちごジャム入りマフィン	ミルク
10火	クワアージュシー 魚の磯天ぷら ほうれん草のソテー イナムルチ 柿	ミルク	ジャムサンド	ミルク	25水	黒米ごはん 魚の照り焼き 切干大根のイリチー もずくの酢物 みそ汁 柿	ミルク	フランスパン(ジャム) ミルク	ミルク
11水	沖縄そば かぼちゃのマリネ 梨	ミルク	小松菜おにぎり	ミルク	26木	豚肉ビビンバ 芋スティック スティックきゅうり みそ汁 みかん	ミルク	オートミールスナック	ミルク
12木	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりの中華風 白菜スープ みかん	ミルク	大学芋	ミルク	27金	マージンごはん 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチー ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 柿	ミルク	パースデーケーキ	ミルク
13金	♥♥七五三祝い御膳♥♥ 祝寿司 和風ハンバーグ 温サラダ フライドポテト 花魁のスープ フルーツ盛り ♪~♪~♪	ミルク	ミニ赤まんじゅう	カルピス	28土	カレーピラフ スティックきゅうり レタスのスープ みかん	ミルク	星たべよ バナナ ミルク	ミルク
14土	ハヤシライス 白菜のおひたし すまし汁 みかん	ミルク	コッペパン	ミルク	30月	マージンごはん さばのみそ煮 春雨の中華炒め ひじきのフレンチあえ みそ汁 りんご	ミルク	ゴマポッキー	ミルク
16月	マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが 魚と春雨のスープ みかん	ミルク	アップルケーキ	ミルク					

★ 食物アレルギーの対応は「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)」に沿って実施しています。気になることは、お気軽にお問合せください。

11月 食育だより

令和2年11月号 (作成者) 栄養士 野原正子

沖縄の遅い秋、短い秋！楽しんでいきますか？
おいしいさつまいぶを食べたい！！ 蒸す(蒸し器)？ 焼く(オーブン)？ 電子レンジ？

蒸したり焼いたりしたさつまいぶは大変甘味があるのに、電子レンジで加熱したものは、それほど甘くないですね。
さつまいぶには、でんぷんを分解して麦芽糖にする酵素、アミラーゼが多く含まれています。アミラーゼは徐々に加熱すると甘味が出る性質がありますが、電子レンジだと急速に加熱がすすむため、アミラーゼの働きが悪く、甘みが引き出されないままにやわらかくなってしまいます。“ゆっくり加熱”でおいしく食べましょう。♪♪



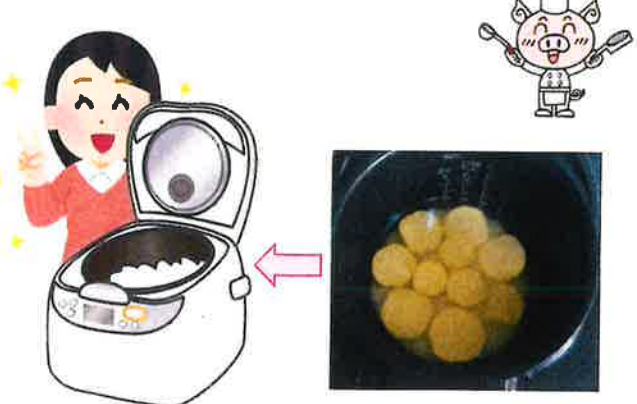
さつまいぶ入り蒸しパン
(幼児8~10コ分)
1人分 113 kcal



- さつまいぶ・・・100g
- 卵・・・1個
- 牛乳(又は調整豆乳)・・・100g
- 砂糖・・・25g
- 油・・・25g
- ホットケーキミックス粉・・・150g
- ゴマ・・・少々

- ① さつまいぶをよく洗い、8mm位の角切りにし、水にさらす。
(大きめに切るときは、あらかじめレンジで加熱する。)
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加え、混ぜ合わせる。
砂糖、油も加え、よく混ぜる。ホットケーキミックス粉を混ぜる。
さつまいぶとゴマも混ぜる。
- ③ 型に流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で15分程強火で蒸す。
竹串を刺し、何もついてこなければ出来上がり！！

～伝えたいこんな方法～
◆◆炊飯器に入れて、芋もついでに炊きましょう！◆◆
さつまいぶを2cm厚さの輪切りにし、水にさらしたあと米の上において、通常通りにスイッチを入れます。ごはんと一緒に芋も炊き上がります。



子どもの成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳詣の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

11月 離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【令和2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。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
月令	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)
2月	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 ジャガイモ 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
4水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ とうがん 鶏肉 キャベツ トマト みかん	あおさがゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 キャベツのスープ みかん	あおさがゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 キャベツのスープ みかん	納豆がゆ(べたべた) 人参とキャベツのだし煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 キャベツ ジャガイモ わかめ りんご	納豆がゆ⇒軟飯 人参とキャベツのだし煮 みそ汁 りんご
5木	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 ささみ ジャガイモ トマト缶 キャベツ 玉ねぎ りんご	人参がゆ ささみとポテトのトマト煮 野菜スープ りんご	人参がゆ ささみとポテトのトマト煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナゼリー (主な材料) 米 ほうれん草 コーン缶 人参 ジャガイモ 玉ねぎ バナナ 寒天	全がゆ⇒軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナゼリー
6金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 バクチョイ 人参 ジャガイモ コーン缶 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ 梨	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ 梨	のりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ みそ汁 みかん (主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 かぼちゃ わかめ みかん	のりがゆ⇒軟飯 豆腐の人参あんかけ みそ汁 手づかみかぼちゃ みかん
7土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ツナ缶 大根 わかめ みかん	おじや 大根のみそ汁 みかん	おじや 大根のみそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご (主な材料) 米 ブロッコリー ささみ ジャガイモ 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	みどりがゆ⇒軟飯 チキンスープ りんご
9月	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 ジャガイモ わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ みそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚の二色あんかけ みそ汁 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
10火	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 人参 白身魚 ほうれん草 コーン缶 大根 バナナ 寒天	人参がゆ 白身魚のみどり煮 大根汁 バナナゼリー	人参がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 手づかみ大根 バナナゼリー	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ジャガイモ りんご	あおさがゆ⇒軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
11水	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 山東菜 ジャガイモ コーン缶 梨	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ 梨	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ 梨	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 人参とそうめん汁 りんご (主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 りんご	しらすがゆ⇒軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
12木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 みかん	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ みかん	芋がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 手づかみ芋 コーンスープ みかん	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 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 大根 わかめ 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
13金	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 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ ジャガイモ 梨	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 梨	みどりがゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト 梨	おじや 白身魚のおろし煮 あおさ汁 みかん (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 大根 サラダ菜 あおさ キャベツ みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚のおろし煮 あおさ汁 みかん
14土	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 ささみ 人参 ジャガイモ 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 ジャガイモ 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

※ 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】

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
月令	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月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャガイモ 白菜 サラダ菜 みかん	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 ささみ あおさ 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
17火	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 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ コーン缶 そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 野菜のやわらか煮 バナナ たくたくそうめん汁	全がゆ⇒軟飯 白身魚のケチャップ風味 野菜のやわらか煮 バナナ そうめん汁	おじや(べたべた) 豆腐のだし煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 しらす干し あおさ キャベツ 豆腐 人参 ジャガイモ りんご	おじや⇒軟飯 豆腐のだし煮 みそ汁 手づかみポテト りんご
18水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ とろとろバナナ (主な材料) 米 ささみ ほうれん草 ジャガイモ 白菜 人参 コーン缶 バナナ	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 ジャガイモ 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
19木	おべんとう会			全がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナゼリー (主な材料) 米 ほうれん草 コーン缶 人参 ジャガイモ 玉ねぎ バナナ 寒天	全がゆ⇒軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナゼリー
20金	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 梨	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 みそ汁 梨	かぼちゃがゆ⇒軟飯 白身魚のコーン風味 みそ汁 梨	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 ジャガイモ りんご	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
21土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ 大根 絹ごし豆腐 みかん	おじや(べたべた) 大根のみそ汁 みかん	おじや⇒軟飯 大根のみそ汁 みかん		
24火	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 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 ジャガイモ コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ ポテトスープ みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚の二色あんかけ ポテトスープ 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
25水	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) かぼちゃと豆腐のだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 かぼちゃと豆腐のだし煮 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 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 ジャガイモ みかん	かぼちゃがゆ 魚のおろし煮 人参スープ 手づかみポテト みかん
26木	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 ささみ 白菜 さつま芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 芋スープ みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 芋スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 野菜とそうめん汁 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
27金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 バクチョイ 人参 ジャガイモ コーン缶 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ 梨	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ 梨	のりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ みそ汁 みかん (主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 かぼちゃ わかめ みかん	のりがゆ⇒軟飯 豆腐の人参あんかけ みそ汁 手づかみかぼちゃ みかん
28土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 レタス 人参 ほうれん草 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のだし煮 ほうれん草スープ みかん	全がゆ⇒軟飯 魚と野菜のだし煮 ほうれん草スープ みかん	おじや みそ汁 りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 レタス ツナ缶 レタス ジャガイモ わかめ りんご	おじや⇒軟飯 みそ汁 りんご
30月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 キャベツ 人参 そうめん 大根 りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のみそ風味 たくたくそうめん汁 りんご	あおさがゆ⇒軟飯 白身魚と野菜のみそ風味 そうめん汁 手づかみ大根 りんご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 チキンスープ みかん (主な材料) 米 ひき割り納豆 ささみ ジャガイモ 人参 玉ねぎ キャベツ みかん	全がゆ⇒軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ みかん

★ 初めての離乳食は、ベビーフードも参考にしましょう。

『授乳・離乳の支援ガイド2019 厚生労働省』では、適正な活用により、母親の負担軽減になり、より豊かな離乳食内容の一助になるとされています。

・味が濃いのでは？
・食品添加物が
たくさん使われて
いるのでは？

日本ベビーフード協議会の自主規格のもと、塩分量、固さや物性、食品添加物の使用範囲、衛生管理など、多くの基準を設けて製造されています。外出や旅行の時、時間のない時、一品増やしたい時、メニューに変化をつけたいとき、形態の参考にしたい時...上手に利用しましょう。与える前はお母さんがひと口食べて味や、固さなど確認しましょう。



今日はベビーフードで大助かり！
その分、スキップがいっぱいできたな...♪