



# 幼児食こんだて

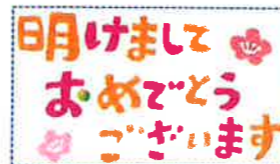
社会福祉法人マリヤ福祉会  
いちごえ保育園

令和3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(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	ミルク	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	ミルク	あか	きいろ	みどり
4月	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり わかめスープ りんご	ミルク	ミルク	ミルク	鶏ひき肉 わかめ	鶏ひき肉 わかめ	鶏ひき肉 わかめ	19日	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ 魚ともずくのスープ バナナ	ミルク	大学芋	ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ もずく 白身魚	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ もずく 白身魚	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ もずく 白身魚
5日	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(豆腐) もずくの酢物 みそ汁 みかん	ミルク	ココアケーキ	ミルク	納豆 豚もも肉 豆腐 もずく わかめ	納豆 豚もも肉 豆腐 もずく わかめ	納豆 豚もも肉 豆腐 もずく わかめ	20日	ハンダマごはん 鶏肉のマーマレード焼き こんにやくのソテー スライストマト みそ汁 りんご	ミルク	黒糖蒸しパン	ミルク	鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ わかめ	鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ わかめ	鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ わかめ
6日	♪新年のお祝い御膳♪ 黒米ごはん 西京焼き 祝いかまぼこ 昆布イリチー ほうれん草のツナあえ 中身汁 いちご	ミルク	サーターアングダー	ミルク	白身魚 赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚中身	白身魚 赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚中身	白身魚 赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚中身	21日	おべんとう会	ミルク	ちんびん	ミルク	白身魚 ゆし豆腐	白身魚 ゆし豆腐	白身魚 ゆし豆腐
7日	七草ごはん かぼちゃのそぼろ煮 トマトサラダ 豚汁 みかん	ミルク	人参クラッカー	ミルク	ツナ缶 豚ひき肉 豚肉	ツナ缶 豚ひき肉 豚肉	ツナ缶 豚ひき肉 豚肉	22日	のりごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐汁 みかん	ミルク	人参ケーキ	ミルク	白身魚 ゆし豆腐	白身魚 ゆし豆腐	白身魚 ゆし豆腐
8日	マーリンごはん 麻婆なす ゴマじゃが 中華スープ(ささみ) バナナ	ミルク	シナモントースト	ミルク	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	23日	ハヤシライス きゅうりの中華風 コーンスープ みかん	ミルク	星たべよ バナナ ミルク	ミルク	鶏もも肉	鶏もも肉	鶏もも肉
9日	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	ミルク	コッペパン	ミルク	豚肩ロース ゆし豆腐	豚肩ロース ゆし豆腐	豚肩ロース ゆし豆腐	25日	マーリンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 りんご	ミルク	レモンラスク	ミルク	豚レバー かまぼこ もずく	豚レバー かまぼこ もずく	豚レバー かまぼこ もずく
12日	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 みかん	ミルク	ココアクッキー	ミルク	もずく 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	もずく 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	もずく 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	26日	フーチーパージュシー 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 みかん	ミルク	ゴマスティック	ミルク	ツナ缶 豚もも肉 豚ひき肉	ツナ缶 豚もも肉 豚ひき肉	ツナ缶 豚もも肉 豚ひき肉
13日	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 春雨の中華炒め ポテトサラダ すまし汁 りんご	ミルク	ヨーグルトブレッド	ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	27日	ごはん(強化米入り) お魚バーグ ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	ミルク	フランスパン (ジャム) ミルク	ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 干しひじき 竹小町	魚すり身 鶏ひき肉 干しひじき 竹小町	魚すり身 鶏ひき肉 干しひじき 竹小町
14日	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ	ミルク	みそおにぎり	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干しひじき ツナ缶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干しひじき ツナ缶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干しひじき ツナ缶	28日	きつねうどん ほうれん草炒め ゴマじゃが バナナ	ミルク	おにぎり(おかか)	ミルク	油揚げ 豚肉 豆腐 しらす干し	油揚げ 豚肉 豆腐 しらす干し	油揚げ 豚肉 豆腐 しらす干し
15日	黒米ごはん さばのりんごソースかけ パクチョイ炒め くずきりの甘酢あえ みそ汁 いちご	ミルク	お麩ラスク	ミルク	さば かまぼこ わかめ 鶏ささみ 油揚げ	さば かまぼこ わかめ 鶏ささみ 油揚げ	さば かまぼこ わかめ 鶏ささみ 油揚げ	29日	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー 白菜スープ いちご	ミルク	パースデーケーキ	ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン
16日	クワアージュシー ブロッコリーのゴマあえ 豚汁 みかん	ミルク	お麩ラスク	ミルク	豆腐 豚ひき肉	豆腐 豚ひき肉	豆腐 豚ひき肉	30日	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 スティックきゅうり 中華スープ みかん	ミルク	タンナファクルー バナナ ミルク	ミルク	豆腐 豚ひき肉	豆腐 豚ひき肉	豆腐 豚ひき肉
18日	ごはん(強化米入り) 肉じゃが 納豆みそ ひじきサラダ レタスのスープ みかん	ミルク	オートミールスナック	固形ヨーグルト	豚肉 干しひじき	豚肉 干しひじき	豚肉 干しひじき	★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。	ミルク	固形ヨーグルト	固形ヨーグルト	ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ



# 食育だより

令和3年1月号

(作成者)栄養士 野原正子



## 食べ物への関心を高めよう!



乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に抵抗なく受け入れることができますようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子ども達の食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長・興味・関心に合わせて、子どもと一緒に楽しみましょう。

### 見る・ふれる機会を増やそう!

#### 1、子どもが苦手な食材も食卓にのせる

食育では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、「単純接触効果」のひとつです。単純曝露の効果ともいわれ、ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつけられるといわれています。子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることでそれが好き嫌いを防ぐことにつながります。

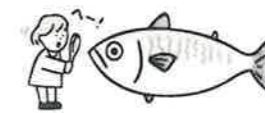


#### 2、子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味深々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

#### 野菜の色・形・においに注目!

#### 魚の形・大きさ・目や口に注目!



#### 3、野菜をつくる

子どもと一緒に野菜づくりを楽しみましょう。種をまいて、水やりをしながら育て、収穫するまでの一連の流れの中で、実際に作物にふれながら、自然との関わり、食べ物をつくってくれている人がいることを学ぶことができます。ミニトマトは、プランターで簡単にできるので、初心者でも挑戦することができます。



#### 4、食事づくりに参加する

「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることから楽しみながら食事づくりに参加させてみましょう。



年齢	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な食卓準備・お箸並べ
1~2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な食卓準備・お箸並べ
3~4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5~6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7~8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき

出典 キッズデザイン製品開発支援事業(経済産業省)による子育て住宅調査

#### 給食献立(人気おやつ)

#### (作り方)

#### お麩ラスク

- (材料) 幼児 5人分
- 麩 20g
  - オリーブ油 15g
  - きなこ 10g
  - 砂糖 20g



麩は、おつゆ用の小さめの麩を使います。

- ① オープンを170℃に温めておく。
- ② ポウルに、オリーブ油・きなこ(分量の2/3程度)・砂糖を入れ、混ぜておく。麩をいれ、混ぜ合わせる。
- ③ オープンで8~10分焼く。残りのきなこをまぶす。



