



# 給食こんだて



社会福祉法人マリア福祉会  
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 午前(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(0~1歳児) 午後(1~4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 よくなる				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 よくなる
1 金	ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 人参シリシリ キャベツのツナあえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	鶏肉 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり 大根	16 土	クファージュシー 温サラダ 豚汁 みかん	ミルク・バナナ	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 大根
2 土	ごはん(強化米入り) 野菜チャンプル 豚汁 みかん	ミルク・バナナ ふかし芋 ミルク	豆腐 豚肉	精白米 強化米	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ とうがんと 干しいたけ	18 月	もみじごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ ブロッコリー もずくスープ パナナ	ミルク・バナナ パースデーケーキ	ツナ缶 鶏もも肉 ハム もずく	精白米 春雨	人参 もやし きゅうり 人参 ブロッコリー えのきたけ バナナ
4 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 ゴマじゃが みそ汁 梨	ミルク・バナナ 人参ケーキ ミルク	ひきわり納豆 豚肉 干ひじき ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶	19 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 春雨サラダ もずくスープ 梨	ミルク・バナナ ジャムサンド	豚レバー 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 もちきび 春雨	かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ
5 火	納豆ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ オートミールスナック ミルク	ツナ缶 鶏もも肉 ハム もずく	精白米 春雨	人参 もやし きゅうり 人参 ブロッコリー えのきたけ バナナ	20 水	沖縄そば ほうれん草のゴマあえ マッシュポテト りんご	ミルク・バナナ みそおにぎり	豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖縄そば (茹)	刻み昆布 レタス ほうれん草 人参 りんご
6 水	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー カリカリきゅうり みそ汁 みかん	ミルク・バナナ お麩ラスク りんごジュース	鮭 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり 大根	21 木	おべんとう会	ミルク・バナナ ヨーグルト入りスコーン			
7 木	ごはん(のり佃煮) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 魚とレタスのスープ 梨	ミルク・バナナ 人参クッキー ミルク	厚揚げ 鶏ひき肉 ベーコン わかめ 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ	えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 Hコーン缶 レタス 玉ねぎ	22 金	きのこごはん 西京焼き 温サラダ みそ汁 梨	ミルク・バナナ 芋天ぷら	油揚げ ツナ缶 白身魚 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶
8 金	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンスープ バナナ	ミルク・バナナ 小松菜おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト セリ ピーマン コーン缶 白菜	23 土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのツナあえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ タンナーファクルー	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根
9 土	きのこごはん コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん	ミルク・バナナ コッペパン ミルク	油揚げ ツナ缶 わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ Hコーン缶 キャベツ きゅうり	25 月	マージンごはん 豚じゃぶ(りんごソース) 人参シリシリ もずくの酢物 さつま汁 みかん	ミルク・バナナ ちんびん	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび さつま芋	デンゲン菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり ニラ
11 月	チキンカレー(強化米) ヨーグルトサラダ わかめスープ	ミルク・バナナ ホットケーキ ミルク	鶏もも肉 わかめ Pヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 白菜 玉ねぎ GP ピーマン バナナ みかん缶	26 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草の白あえ スティックきゅうり みそ汁 柿	ミルク・バナナ 黒糖アガラサー	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 黒米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	ほうれん草 人参 きゅうり えのきたけ ニラ 柿
12 火	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトサラダ パンキン豆乳スープ 梨	ミルク・バナナ いなり寿司 スティックきゅうり ほうじ茶	鶏胸肉 ベーコン 調整豆乳	ロールパン じゃが芋	人参 Hコーン缶 パイナップル レーズン かぼちゃ 玉ねぎ 梨	27 水	フーチーパージュージー 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう そうめん汁 みかん	ミルク・バナナ キャロットサンド	豚肉 鶏もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	よもぎ 人参 ごぼう 人参 かぼちゃ 糸こんにやく ニラ ほんしめじ
13 水	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 みかん	ミルク・バナナ シークワーサーゼリー せんべい ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ もずく わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり	28 木	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 昆布イリチー 和風サラダ みそ汁 パナナ	ミルク・バナナ オートミールスナック	白身魚 豚三枚肉 わかめ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく キャベツ きゅうり Hコーン缶
14 木	秋の香り混ぜごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 バナナ	ミルク・バナナ きなこクッキー ミルク	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 さつま芋 白ゴマ そうめん	人参 しめじ 干しいたけ 切干大根 人参 GP きゅうり バナナ	29 金	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり コーンスープ りんご	ミルク・バナナ ハロウィン揚げパイ	鶏ひき肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン ホールトマト 缶 きゅうり
15 金	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの煮物 ひきサラダ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ 揚げパン ミルク	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 なす	30 土	もずくどんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	ミルク・バナナ くる棒	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米 ごま	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり 白菜 わかめ みかん

★ 材料、行事、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、献立を変更することがあります。  
★ 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。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。





# 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 3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】

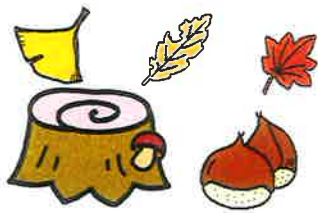
(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	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
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根・人参ペースト すまし汁  (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 ほぐしみかん	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 人参スープ りんご
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し すまし汁   (主な材料) 米 豆腐 人参 とうがん あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 ほぐしみかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁 みかん	ツナおじや キャベツのスープ りんご	ツナおじや キャベツのスープ りんご
3 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 小松菜 ささみ 人参 じゃが芋 わかめ 梨	菜がゆ(べたべた) ささみと人参のスープ煮 ポテト汁(みそ風味) 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のスープ煮 みそ汁 梨	のりがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 人参スープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 人参スープ りんご
4 火	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  (主な材料) 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 大根 あおさ みかん	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 手づかみ人参 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん くたくたそうめん汁 りんご
5 水	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 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 みかん	みどりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
6 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト とろとろバナナ 野菜スープ  (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨
7 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 白菜ペースト 野菜スープ  (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 白菜 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 白菜 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 りんご 手づかみポテト
8 土	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し キャベツペースト すまし汁  (主な材料) 米 かぼちゃ ゆし豆腐(薄めて) キャベツ あおさ みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 キャベツ・ゆし豆腐汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 キャベツ・ゆし豆腐汁 みかん	具だくさんおじや コーンスープ りんご 	具だくさんおじや コーンスープ りんご
9 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ  (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ きゅうり コーン缶 じゃが芋 りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃ汁(みそ風味) みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 ころころかぼちゃ みかん
10 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ  (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 バナナ	鶏がゆ(べたべた) 根菜マッシュ かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜マッシュ かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 くたくたそうめん汁 梨
11 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すり流し すまし汁  (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 大根 わかめ みかん	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁(みそ風味) ほぐしみかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 ほぐしみかん	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ りんごゼリー
12 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ペースト すまし汁  (主な材料) 米 人参 ほうれん草 白身魚 さつま芋 青のり そうめん バナナ	魚と野菜のおじや さつま芋ののりまぶし くたくたそうめん バナナ	魚と野菜のおじや さつま芋団子(手づかみ) そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のうま煮 人参ポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のうま煮 人参ポタージュ 梨ゼリー
13 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ペースト すまし汁  (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 人参 りんご	魚と野菜のおじや さつま芋ののりまぶし くたくたそうめん バナナ	魚と野菜のおじや さつま芋団子(手づかみ) そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のうま煮 人参ポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のうま煮 人参ポタージュ 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。

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
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん かぼちゃ汁(みそ風味) みかん 人参 かぼちゃ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが コーンスープ りんご 米 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが コーンスープ りんご
16 土	10倍がゆ(とろとろ) 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 ブロッコリー ツナ缶	ツナおじや 野菜スープ みかん 大根 人参 キャベツ コーン缶	ツナおじや 野菜スープ みかん 玉ねぎ みかん		
18 月	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 ささみ	みどりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ 玉ねぎ 人参 あおさ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 コーンポタージュ りんご 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
19 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 キャベツ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨 玉ねぎ 人参 かぼちゃ レバー 梨	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ バナナゼリー 食パン ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 バナナ 粉寒天	スティックトースト チキンスープ バナナゼリー
20 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 絹ごし豆腐すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	あおさがゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 あおさ ほうれん草 ツナ缶	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 そうめん汁 バナナ そうめん 人参 バナナ
21 木	<b>おべんとう会</b> 			全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ りんご 米 豆腐 人参 玉ねぎ コーン缶 じゃが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ りんご
22 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ブロッコリーペースト (主な材料) 米 ブロッコリー	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 あおさ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	芋がゆ(べたべた) 煮豆腐 野菜スープ りんご 米 さつまいろ 豆腐 ブロッコリー 大根 キャベツ じゃが芋 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 野菜スープ りんご
23 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参	全がゆ(べたべた) チキン野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) みかん 玉ねぎ キャベツ 大根 わかめ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜のスープ煮 大根のみそ汁 みかん	具だくさんおじや すまし汁 りんご 米 ツナ缶 人参 キャベツ 大根 あおさ りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
25 月	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつまいろ ブロッコリー	全がゆ(べたべた) チキン野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) みかん 玉ねぎ ツナ缶 人参 コーン缶 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜のスープ煮 大根のみそ汁 みかん	具だくさんおじや すまし汁 りんご 米 ささみ 人参 チンゲン菜 さつまいろ りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
26 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐	みどりがゆ 豆腐と人参のうま煮 みそ汁 梨 人参 じゃが芋 わかめ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のうま煮 みそ汁 手づかみポテト 梨	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご 米 白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼちゃ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご
27 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス	菜がゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 くたくたそうめん汁 みかん かぼちゃ 玉ねぎ 人参 そうめん みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃツナ煮 くたくたそうめん汁 みかん	パンがゆ⇒コロコロトースト コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー 食パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ コーン缶 りんご	スティックトースト コーンポタージュ りんごゼリー
28 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ	菜がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん 大根汁(みそ風味) バナナ 人参 大根 わかめ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん 大根汁 バナナ	おじや 豆腐汁 りんご 米 人参 玉ねぎ 大根 ツナ缶 あおさ 豆腐 りんご	おじや 豆腐汁 りんご 手づかみ大根
29 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白菜	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご ささみ きゅうり コーン缶 じゃが芋 りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 白菜 人参 わかめ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん
30 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 すまし汁 みかん 白身魚 玉ねぎ 白菜 人参 あおさ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みかん	おじや ポテトスープ みかん 米 豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 じゃが芋 コーン缶 みかん	おじや ポテトスープ みかん





# 食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 3 年 10 月号



コロナを撃退!

みんなで楽しい秋を感じよう!! おいしい秋を見つけよう!

## どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



10月10日は『目の愛護デー』です。

「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけたいですね。また、長時間テレビを見たり、テレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。

《目に良い食べ物は?》

目の健康に良い食べ物をとり入れて、目を大切に!

### ●ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。  
(緑黄色野菜・レバー・うなぎ・・・)

### ●ビタミンB1

目の神経の働きを正常にする。  
(レバー・豚肉・うなぎ・麦・・・)

### ●ビタミンC

目の充血を防ぐ。  
(緑黄色野菜・果物・さつまいも・・・)

目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAや、ブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

### ◆ 豚レバーのかりん揚げ ◆ (給食献立から)

(材料)

豚レバー 300g

(下味) しょうが5g 酒8g しょうゆ10g

かたくり粉・・・適量

油

(ソース) ケチャップ20g ウスターソース13g

砂糖8g 水25g



(作り方)

- ①しょうがはすりおろしておく。
- ②ソースの材料を小鍋にいれ、砂糖がとける位に軽く火にかけておく。
- ③レバーは、棒状に切る。しょうが・酒・しょうゆで下味をつけておく。  
かたくり粉をまぶして油で揚げる。

野原先生より、園で人気のメニューレシピの提供がありました。家族分の分量に計算され、家庭で人気メニューが楽しめます。玄関先に置いときますので、ほしい方は頂いてください。