

給食だより



社会福祉法人 雅福社会
みやび認定こども園

ぽかぽか陽気で外遊びやお散歩が楽しい季節になりましたね。
入園式から1ヶ月が経ち、園での生活にも慣れてきたころだと思います。入園当初は緊張していた子どもたちも笑顔が増えたように感じられます。5月はゴールデンウィークもありますので、生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう！体調管理に注意しながら、今月も楽しく元気に過ごせるようにしましょう！

給食時間が待ち遠しい、たのしい時間となるよう献立も工夫しています。



5月8日はゴーヤーの日です。知っていましたか!?

ゴーヤーといえば『苦い』ってイメージがやはり強いですね。この苦い成分が身体には良く、食欲増進や神経に働きかけ、気持ちがシャキっとして夏バテ予防にはもってこいの食材です。またビタミンCが豊富に含まれているので、風邪の予防や疲労回復にも効果的です。ビタミンCは熱で壊れやすいといわれていますが、ゴーヤーに含まれるビタミンCは炒めても壊れにくいようです。



★チャンプルーだけではなく、
薄くスライスして和え物にしたり、
天ぷらにしたり、カレーに入れても
おいしいよ♪

～今月のレシピ～

【材料】 ちんぴん(沖縄風黒糖入りクレープ) 小麦粉: 60g 黒糖粉: 24g 砂糖: 16g 水: 100ml
ベーキングパウダー: 1g 油: 4g

【作り方】
①小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。粉と砂糖を混ぜ合わせる。水を少しずつ入れながら、溶いていく。一気にやるとダマになりやすいので注意。最後に油も加えて混ぜ合わせる。
②フライパンにクレープを作る要領で薄く流し入れる。表面がポツポツと穴が開いてきたら、ひっくり返して焼く。熱いうちにクルクルと筒状に巻いていく。やけどに注意する。できあがり～。

おきなわもずく

沖縄のもずくは太くて、長く適度なぬめり、しっかりとした歯ごたえのあるのが特徴で、全国シェア9割以上を占めています。ミネラルや食物繊維を豊富に含んでいて、低カロリーでヘルシーな沖縄の健康食材のひとつです。もずくのぬるぬる成分である「フコイダン」。食物繊維の一種で、食後の急な血糖上昇や血液中のコレステロールを減少させる働きがあり、生活習慣病の予防やまた毛髪、お肌にもよくアンチエイジング効果も期待できます。整腸作用もあるので便通にも働きます。



★離乳食に使わないほうがいい食材★

離乳食が進むごとに食の楽しみは広がりますが、アレルギーの原因となる食材以外にも、赤ちゃんが食べるには慎重にしたほうがいいものがあります。例えば、食物繊維が多いごぼうやきのこは消化吸收の負担になります。豆類や餅、こんにゃくはのどに詰まらせるおそれがあります。はちみつや黒糖は乳児ボツリヌス予防のため、1歳までは避けましょう。

離乳食も始まっています

0歳クラスでは、離乳食+ミルク+間食(必要に応じて)を提供しています。新鮮な食材を使い、月齢や、その子の様子に合わせて食事を作っていきます。ご家庭での進み具合や心配事など、遠慮なくご相談ください。

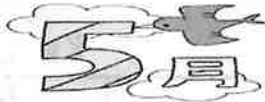
5月の献立

令和5年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(月)	黒米ご飯 さばのみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 大根のみそ汁 果物	スイートポテト 牛乳	さば 鶏ミンチ みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油 さつま芋	生姜 南瓜 グリーンピース 大根 人参 コーン ねぎ 果物
2日(火)	【こどもの日】カレーライス 果物 チキンナゲット わかめスープ	たいやき 牛乳	鶏肉 チキンナゲット わかめ 牛乳	米 カレー粉 油 じゃが芋 ミニたい焼き	人参 玉ねぎ にんにく 大根 長ねぎ 果物
3日(水)	憲法記念日(公休日)				
4日(木)	みどりの日(公休日)				
5日(金)	こどもの日(公休日)				
6日(土)	チャーハン 中華スープ 果物	コーンフレーク 牛乳	ウインナー わかめ 牛乳	米 春雨 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき コーン 大根の葉
8日(月)	【ゴーヤの日】 麦ご飯 鯖の塩焼き ゴーヤチャンプルー そうめん汁 果物	ゴマケーキ 牛乳	さば 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん ケーキミックス ごま バター	生姜 ゴーヤ 人参 玉ねぎ ねぎ 果物
9日(火)	沖縄そば 白菜のおかか和え 果物	いなりずし お茶	三枚肉 かまぼこ かつお削り 油揚げ	沖縄そば 米 砂糖 油	白菜 きゅうり ねぎ 果物
10日(水)	△△ お弁当会 △△				
11日(木)	ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ 果物	チーズケーキ 牛乳	合挽き 卵 ひじき クリームチーズ 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 バター サラスパ 砂糖 小麦粉	キャベツ きゅうり にんにく 人参 玉ねぎ コーン 果物
12日(金)	あわご飯 さばの照り焼き いんげん 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	チョコチップスコーン 牛乳	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 バター	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物
13日(土)	三色丼 厚揚げのみそ汁 果物	せんべい 牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油	玉ねぎ からし菜 コーン 生姜 果物
15日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 果物 切干大根の和え物 青菜と春雨スープ	アガラサー 牛乳	豆腐 合挽き みそ ちくわ 牛乳 卵 豆乳	米 押麦 ごま油 黒糖粉 片栗粉 春雨 ごま 小麦 粉	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 えのき 果物
16日(火)	あわご飯 魚の煮付け クープイリチー なすのみそ汁 果物	おやつぱん 牛乳	カラスカレイ 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく 油 パン バター	生姜 小松菜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物
17日(水)	ミートスパゲティ れんこんサラダ コンソメスープ 果物	コーンフレーククッキー 牛乳	合挽きミンチ チーズ 卵 牛乳	スパゲティー ごまドレッシング バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ にんにく 冬瓜 れんこん きゅうり いんげん レーズン パプリカ 人参 果物
18日(木)	あわご飯 チキンの梅焼き ブロッコリーのマヨ和え 豆腐チャンプルー 大根葉のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 小麦粉	ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ 大根葉 玉ねぎ パセリ 果物
19日(金)	麦ご飯 酢豚 シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 卵 シューマイ ツナ 牛乳	米 押し麦 小麦粉 油	人参 玉ねぎ にんにく オクラ にら 果物
20日(土)	豚丼 ゆし豆腐 果物	ビスコ ミニゼリー 牛乳	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 こんにやく 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり ねぎ 果物
21日(月)	カレーライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	ココアケーキ 牛乳	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	米 バター じゃが芋 カレー粉 油 小麦粉 砂糖 ココア	人参 玉ねぎ きゅうり えのき 果物
23日(火)	沖縄そば かき揚げ 果物	ふりかけおにぎり お茶	三枚肉 かまぼこ 魚肉ソーセージ	沖縄そば 米 砂糖 小麦粉 油	生姜 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物
24日(水)	黒米ご飯 豚肉の生姜焼き 人参しりしり ゆし豆腐 果物	きなこクッキー 牛乳	豚肉 卵 ゆし豆腐 きなこ 牛乳	米 黒米 ケーキミックス バター 砂糖 油	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ 果物
25日(木)	玄米ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき炒め イナムドッチ 果物	おやつぱん 牛乳	鶏肉 豚肉 ひじき かまぼこ 牛乳	米 玄米 砂糖 ばん こんにやく	生姜 人参 玉ねぎ ねぎ 果物
26日(金)	【お誕生日会】ふりかけご飯 とんかつ キャベツのサラダ きゅうりの和え物 ミネストローネ 果物	ブラウニー りんごジュース	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ココア	キャベツ きゅうり にんにく 人参 玉ねぎ コーン 果物
27日(土)	豚焼肉丼 キャベツのみそ汁 果物	クラッカー チーズ 牛乳	豚肉 のり みそ チーズ 牛乳	米 油 クラッカー	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物
29日(月)	あわご飯 鶏肉の梅煮 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	セサミクッキー 牛乳	鶏肉 卵 ツナ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 車麩 油 里芋 小麦粉 バター ごま	梅干 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 大根の葉 果物
30日(火)	わかめご飯 豚肉のみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の和え物 青菜のみそ汁 果物	くんべん 牛乳	わかめ 豚肉 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 大根葉 果物
31日(水)	ご飯 魚の西京焼き 肉じゃが 果物 キャベツの塩昆布和え そうめん汁	サブレ 牛乳	白身魚 豚肉 みそ 昆布 牛乳	米 油 ごま油 そうめん 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋	長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。





離乳食献立表<その1>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 大根 果物			鶏ミンチ ほうれん草 人参
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
火	(主な材料)米 豆腐 小松菜 冬瓜 人参 わかめ 果物			さつま芋 バナナ
3	憲法記念日(公休日)			
水	みどりの日(公休日)			
4	こどもの日(公休日)			
5	こどもの日(公休日) 			
金	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 きゅうり キャベツ あおさ 果物			ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			わかめ 白菜 大根
9	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
火	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ひじき じゃが芋 玉ねぎ 果物			さつま芋 バナナ
10	🏠 お弁当会 🏠			
水	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 しらす 人参 白菜 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
12	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 果物			鶏ミンチ 小松菜 白菜
13	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 果物			あおさ キャベツ 大根
15	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物			しらす じゃが芋 きゅうり
16	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮	さつま芋と南瓜煮
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			さつま芋 かぼちゃ



※ 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、個人差を考慮しながら進

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行





離乳食献立表<その2>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮	全粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮	野菜おじや
水	(主な材料) 米 冬瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり トマト 果物			わかめ 白菜 玉ねぎ
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのかぶし煮 キャベツと人参のかぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 果物			しらす オクラ 大根
19	10倍粥 さつまいペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のかぶし煮 さつまいのかぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつまいの柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 人参 納豆 さつまい 小松菜 冬瓜 果物			ひじき 鶏ミンチ 白菜
20	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のかぶし煮 きゅうりとキャベツのかぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつまいと南瓜煮
土	(主な材料) 米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 果物			さつまい 南瓜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのかぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			わかめ 南瓜 冬瓜
23	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのかぶし煮 じゃが芋と人参のかぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物			しらす さつまい 玉ねぎ
24	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のかぶし煮 玉ねぎと白菜のかぶし煮 アサ汁 果物	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 アサ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ 果物			ブロッコリー トマト 白身魚
25	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のかぶし煮 いんげんと玉ねぎのかぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 いんげんと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ 人参 果物			しらす わかめ 大根
26	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのかぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのかぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮	野菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト 果物			ツナ キャベツ 人参
27	10倍粥 さつまいペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのかぶし煮 さつまいのかぶし煮	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮	みかんサラダ
土	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー さつまい 人参 果物			オレンジ りんご
29	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのかぶし煮 大根と人参のかぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみとわかめの柔らか煮	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ わかめ 大根 人参 ちんげん菜 玉ねぎ 果物			しらす キャベツ オクラ
30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のかぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり 冬瓜 果物			じゃが芋 人参 ブロッコリー
31	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のかぶし煮 キャベツと玉ねぎのかぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのかぶし煮 人参のすまし汁 果物	さつまいとりんご煮
水	(主な材料) 米 白身魚 青菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物			さつまい りんご

※ 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

離乳食を与えるときは声かけを
 離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べる
 ことの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子
 を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」
 など、やさしく声かけをしましょう。

1便手必の原因とは？

原因①
 離乳食を始めただばかりの子どもに多いのが、
 水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲
 む量が減ることから起こります。

原因②
 離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、
 ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育
 つと約90%を占めるといわれています。離乳
 食を始めると、腸内にいるいる細菌が増え始
 めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起
 かるため、便秘の原因になることもあります。