

給食だより

令和6年



社会福祉法人 雅福社会
みやび認定こども園

Happy New Year

年末・年始のお休みはみなさん、どうお過ごしだったでしょうか？寒い季節になりましたね。風邪の予防には、うがい・手洗いはもちろんのこと食生活の管理も重要です。寒い冬は温まる食事をして、体の中から温まるのが一番です。冬が旬の人参、大根、かぶ、ねぎ、白菜などは体を温める効果があるので、これらを食べて体の芯から温まりましょう♪
今年も元気いっぱいの子供たちに負けないよう厨房職員一同、心をこめて作っていきたいと思います。よろしくお願いします。

「七草粥」は、正月7日（1月7日）の春の七草を入れ炊くお粥のこと、日本の行事食です。
お粥の味付けが苦手な場合はすまし汁などスープ風にするのもおすすめです。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。

たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持します。

ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。

また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて免疫力を

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

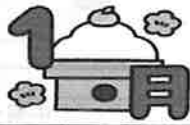
免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



子どもには食べる喜びだけでなく、準備や後片付けの仕方や食に関わる楽しさも知ってほしいです。
食器を運ぶことや調理の手伝いなどは、少しずつ無理のない範囲でまかせていきましょう。
小さなうちは台所で食材にふれるだけでも食への興味が深まるきっかけになります。
親子の楽しい時間を台所で過ごせるといいですね。





離乳食献立表<その1>

令和6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)	
4	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 果物			さつま芋 りんご
5	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみとかぼちゃの柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			しらす ブロッコリー 人参
6	10倍粥 大根ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ 果物			しらす オクラ かぼちゃ
8 月	成人の日(公休日)			
9	10倍粥 が芋と人参ペースト すまし汁	じゃ 7倍粥 ささみと小松菜のつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと小松菜の柔らか煮 人参とじゃが芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 小松菜 大根
10 水	△△ お弁当会 △△			
11	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アーサ汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 あおさ 果物			ささみ 南瓜 白菜
12	10倍粥 南瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 南瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 南瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 オクラ 南瓜 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 小松菜 大根
13	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとさつま芋のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 小松菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとさつま芋の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 小松菜おすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ さつま芋 キャベツ 人参 小松菜 果物			鮭 ほうれん草 玉ねぎ
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉ねぎ チンゲン菜 果物			白身魚 白菜
16	10倍粥 南瓜とほうれん草ペースト すまし汁	7倍粥 身魚と青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 身魚と青菜の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 なす ほうれん草 果物			ツナ 人参 キャベツ
17	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	かぼちゃの豆乳煮
水	(主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 果物			かぼちゃ 玉ねぎ
18	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 そうめん汁 果物	スティックトースト
木	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物			食パン

※ 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めます。

※ 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、幼児食へ移行していきます。



離乳食献立表<その1>

令和6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 ⇒ ペタペタ 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)	
19	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみ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
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			ひじき しらす 玉ねぎ
20	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	さつま芋とバナナ煮
土	(主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト 果物			さつま芋 バナナ
22	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜といんげんのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜といんげんの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物			しらす 冬瓜 人参
23	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	スティックトースト
火	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 大根 果物			食パン
24	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	ふかしいも
水	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 果物			さつま芋
25	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ 果物			ツナ 白菜 大根
26	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 かぼちゃ 鶏ミンチ なす きゅうり ちんげん菜 果物			しらす 玉ねぎ 人参
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	りんごサラダ
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物			りんご バナナ
29	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと南瓜のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋すまし汁 果物	全粥 ツナと南瓜の柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ツナ 南瓜 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物			鮭 オクラ 冬瓜
30	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			ささみ 玉ねぎ ほうれん草
31	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青さのりのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青さのりの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ 果物			しらす さつま芋 キャベツ

離乳食の完了と幼児食

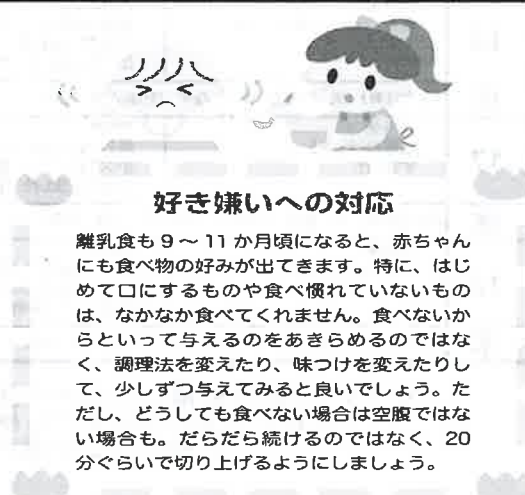
食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかため調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。





1月の献立



令和6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) ~ 3日(水)	年始休み				
4日(木)	キーマカレー わかめスープ 果物	たいやき 牛乳	合挽きミンチ わかめ 牛乳	米 ごま 油 カレールー たいやき	にんにく 人参 玉ねぎ コーン トマト 果物
5日(金)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ コンソメスープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	合挽きミンチ チーズ ひじき	スパゲティー 油 米 ごまドレッシング	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム パプリカ キャベツ ブロッコリー トマト きゅうり 冬瓜 ねぎ しめじ 果物
6日(土)	チャーハン 和風春雨スープ 果物	源氏パイ ミニゼリー 牛乳	ウインナー 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 春雨 源氏パイ	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根の葉 果物
8日(月)	成人の日(公休日)				
9日(火)	ご飯 コロッケ ウインナー 野菜サラダ ミネストローネ 果物	ヒラヤーチー 牛乳	ウインナー ベーコン ツナ 牛乳	米 シーザードレッシング コロッケ 油 小麦粉	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 セロリ トマト にら 果物
10日(水)	お弁当会				
11日(木)	麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	ココアケーキ 牛乳	合挽きミンチ ひじき 卵 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちむぎ パン粉 じゃが芋 ケーキミックス 小麦粉 ココア	人参 玉ねぎ にんにく 白ネギ 果物
12日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き 果物 切干大根イリチー 南瓜のみそ汁	ロッククッキー 牛乳	さば 昆布 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 黒米 油 バター 小麦粉 砂糖 こんにやく コーンフレーク	切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
13日(土)	照り焼き丼 大根のみそ汁 果物	麦ふあー チーズ 牛乳	鶏肉 油揚げ チーズ みそ 牛乳	米 油 麦ふあー	からし菜 人参 大根 ねぎ 果物
15日(月)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	きなこクッキー 牛乳	豚肉 油揚げ わかめ きな粉 卵 牛乳	米 もちむぎ 油 じゃが芋 バター ケーキミックス 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 大根の葉 果物
16日(火)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 人参しりしり なすのみそ汁 果物	ごまケーキ 牛乳	白身魚 ツナ 卵 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 油 ごま ケーキミックス 小麦粉 バター	玉ねぎ ピーマン 人参 なす えのき ねぎ 果物
17日(水)	三枚肉そば 果物 ブロッコリーのチーズ焼き	青菜おにぎり お茶	三枚肉 かまぼこ チーズ	沖繩そば 米 マヨネーズ 砂糖	ねぎ ブロッコリー 果物
18日(木)	ふりかけご飯 鮭の甘酢焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	おやつぱん 牛乳	鮭 鶏肉 牛乳	米 こんにやく そうめん 片栗粉 菓子パン	ごぼう 大根 たけのこ 人参 椎茸 いんげん ねぎ 果物
19日(金)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー 白菜とえのきのみそ汁 果物	アガラサー 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 玄米 油 強力粉 黒糖粉	キャベツ 人参 白菜 えのき ねぎ 果物
20日(土)	三色丼 春雨スープ 果物	コーンフレーク 牛乳	鶏ミンチ 牛乳	米 油 春雨 コーンフレーク	玉ねぎ コーン からし菜 ねぎ 果物
22日(月)	ご飯 きびなごの南蛮漬け 冬瓜の煮物 ゆし豆腐 果物	メープルスコーン 牛乳	きびなご 鶏肉 ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 バター 砂糖 油	冬瓜 人参 いんげん ねぎ 果物
23日(火)	あわご飯 豚肉と野菜炒め 粉ふき芋 うどん汁 果物	おやつぱん 牛乳	豚肉 なたと あおさのり 牛乳	米 もちきび うどん じゃが芋 菓子パン	玉ねぎ ピーマン 人参 ねぎ 果物
24日(水)	玄米ご飯 魚の西京焼き 果物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	ふかしいも 牛乳	白身魚 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 さつまいも	生姜 白ネギ 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物
25日(木)	麦ご飯 酢豚 シューマイ オクラのかきたまスープ 果物	ちんびん 牛乳	豚肉 シューマイ 卵 牛乳	米 もちむぎ 油 小麦粉 黒糖粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく オクラ 果物
26日(金)	【お誕生日会】 ふりかけご飯 チキン唐揚げ ナポリタン ミートボール クリームスープ 果物	チョコチップケーキ りんごジュース	鶏肉 ミートボール 卵 牛乳	米 スパゲティー チョコチップ ケーキミックス 小麦粉 バター	ピーマン 玉ねぎ コーン 果物
27日(土)	豚焼肉丼 じゃがいものみそ汁 果物	ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 油揚げ みそ のり 牛乳	米 油 じゃが芋 せんべい	人参 玉ねぎ ピーマン 大根の葉 果物
29日(月)	カレーライス 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	コーンフレーククッキー 牛乳	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 カレールー	玉ねぎ 人参 にんにく 白菜 きゅうり コーン 冬瓜 オクラ 果物
30日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅焼き 果物 麩チャンプルー 里芋のみそ汁	黒糖ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 みそ 牛乳	米 もちむぎ 車麩 砂糖 黒糖粉 小麦粉	キャベツ 人参 大葉 里芋 しめじ ねぎ 果物
31日(水)	ご飯 鯖の照り焼き クープイリチー 豚汁 果物	バターサブ 牛乳	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳	米 こんにやく 油 小麦粉 砂糖 バター	人参 大根 ごぼう 切干大根 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。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

