

給食だより 2月号

節分の食べ物といえば恵方巻き。節分にその年の恵方を向いて食べると縁起が良いとされる太巻きです。「福を巻き込む」ことから巻き寿司となったようです。

また、巻き寿司の形が黒くて太いことから、鬼の金棒にみたて、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるようです。今年の方角は「東北東」です。無言で食べると夢が叶い、1年無病息災で過ごせると言われています。

今年も子ども達とみなさんの健康をお祈りしています。



～節分と豆まきのお話～

◎日本には春夏秋冬の四季があります。暦のうえではそれぞれの季節から始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。

昔、立春から新しい年が始まっていたため立春前の節分は大切な節目の日。新年に福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気（病気）を払う様々な行事が行われ、やがて“節分”と呼ぶようになったそうです。また、昔から大豆には神様が宿ると信じられ、これを魔ものの目（魔目＝まめ）に投げると魔を滅する（魔滅＝まめ）ことが出来ると考えられていました。身体の中から邪気を追い払う願いも込めて豆まきをします。



パワーアップ朝ごはん！！

子ども達にとって、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけることは、子どもの心の育成、体の成長などの健康に重要です。

★朝食を食べることが大切な理由①
⇒体のリズムを整える(排便を促進させる)

★朝食を食べることが大切な理由②
⇒やる気と集中力が出る(体温上昇)

★朝食を食べることが大切な理由③
⇒脳にエネルギーを補給する

家庭で食べる朝ごはんが、子どもの脳を活性化させるスイッチとなり、1日の活力源です。脳は大食漢！朝食で栄養をたくさん与えましょう。

大豆からできる食品 ☺



とうふ



みそ



しょうゆ



とうにゅう



なっとう

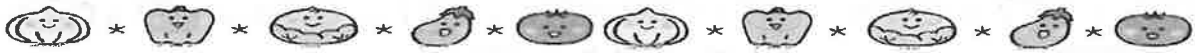
離乳食の栄養バランス

後期から完了期で1日3回の食事を取るようになってきたら、主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、野菜・果物(ビタミン・ミネラル)を少しずつでも取れるとよいでしょう。食べむらも出てきますから、毎回の食事でバランスよく取れなくても1週間くらいで見ているような栄養が取れていれば、それほど気にすることはありません。

歯が生え始めてきたら、キュウリや人参、大根等の野菜をスティック状に切り、柔らかく煮て自ら持って食べるのも良いですね。噛む練習になります。

また、この時期は鉄分やミネラル補給も大切です。日頃飲んでいる粉を使用し、「野菜のミルク煮」にしても良いですね。





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 大根ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 果物			白身魚 キャベツ 南瓜
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー カリフラワー じゃが芋 果物			鮭 オクラ 大根
3	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 玉ねぎ 冬瓜 果物			さつま芋 南瓜
5	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 豆腐 果物			南瓜 人参
6	10倍粥 白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と豆腐のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と豆腐の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	ふかしいも
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 豆腐 白菜 果物			さつま芋
7	10倍粥 大根のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	スティックトースト
水	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 果物			食パン
8	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー トマト きゅうり じゃが芋 果物			しらす 人参 大根 青さりのり
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 大根のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 大根 果物			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
10	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	そぼろ丼 青菜と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	そぼろ丼 青菜と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 豆腐 果物			さつま芋 南瓜
12 月	振替休日(公休日)			
13	10倍粥 冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉と玉ねぎのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉と玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 南瓜 果物			ほうれん草 南瓜
14	🏠 お弁当会 🏠			
水				
15	10倍粥 冬瓜のとりろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみと冬瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと冬瓜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 菜のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮 青
木	(主な材料)米 ささみ 冬瓜 大根 人参 ほうれん草 果物			さつま芋 南瓜
16	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 青菜と豆腐のつぶし煮 ささみ沖繩そば 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 青菜と豆腐の柔らか煮 ささみ沖繩 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつま芋 果物			白身魚 ブロッコリー 人参

※ 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

※ 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





離乳食献立表<その2>

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)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 豆腐 果物			さつま芋 バナナ
19	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ 果物			鶏ミンチ 人参 きゅうり
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜となすのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜となすの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 なす 大根 果物			南瓜 玉ねぎ
21	10倍粥 冬瓜のとりとろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 白菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 白菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			鶏ミンチ ほうれん草 じゃが芋
22	10倍粥 トマトきゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトあんかけ 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトあんかけ 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ トマト 南瓜 きゅうり 果物			白身魚 大根 さつま芋
23 金	天皇誕生日(公休日)			
24	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 小松菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 小松菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 小松菜 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 りんご
26	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とキャベツの柔らか煮 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
月	(主な材料)米 鮭 キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物			ささみ オクラ ひじき
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつま芋 果物			ツナ 人参 ブロッコリー
28	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 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 果物			白身魚 小松菜 玉ねぎ
29	10倍粥 ブロッコリーと大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 豆腐 ブロッコリー 大根 人参 果物			しらす 玉ねぎ わかめ

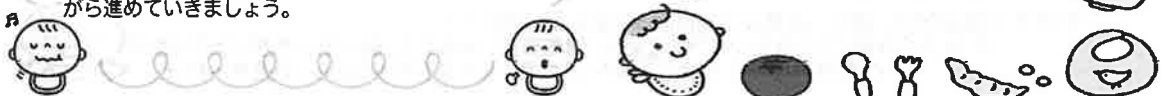
※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛み砕かずに飲み込んでしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。



2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(木)	ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 キャベツと人参炒め イナムドゥチ	チョコチップスコーン 牛乳	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 こんにやく 小麦粉 砂糖 チョコチップ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 ねぎ 果物
2日(金)	カレーライス わかめスープ 果物	恵方巻 お茶	鶏肉 わかめ 卵 のり	米 じゃが芋 油 カレールー	にんにく 人参 玉ねぎ えのき 白ネギ 果物
3日(土)	チャーハン 春雨スープ 果物	ビスコ チーズ 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	米 油 春雨 ビスコ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン果物
5日(月)	黒米ご飯 さばの塩焼き 果物 千切りイリチー 豆腐のみそ汁	ごまケーキ 牛乳	さば 豚肉 卵 昆布 豆腐 みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 こんにやく ごま ケーキミックス 小麦粉 砂糖	人参 えのき ねぎ 果物
6日(火)	麦ご飯 チキンのレモン和え 果物 豆腐チャンプルー 白菜のみそ汁	ふかしいも 牛乳	鶏肉 みそ 卵 豆腐 油揚げ 牛 乳	米 油 さつま芋	白菜 キャベツ えのき 人参 ねぎ 果物
7日(水)	ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 もずくスープ 果物	おやつぱん 牛乳	白身魚 鶏肉 みそ もずく 牛乳	米 チョコスティックパン 油	生姜 白ネギ 大根 人参 椎茸 ごぼう えのき ねぎ 果物
8日(木)	三枚肉そば スティックきゅうり 果物	しそひじきおにぎり お茶	豚肉 しそひじき かまぼこ	米 沖縄そば マヨネーズ 砂糖	生姜 きゅうり 果物
9日(金)	あわご飯 鮭のコーンマヨ焼き 人参しりしり 大根のみそ汁 果物	アガラサー 牛乳	鮭 粉チーズ ツナ 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 油 強力粉 黒糖 粉 マヨネーズ	人参 大根 コーン ねぎ 果物
10日(土)	三色丼 豆腐のみそ汁 果物	まふあー 牛乳	もずく 豚ミンチ ちくわ 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにやく たいやき	生姜 ピーマン パプリカ コーン キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物
12日(月)	振替休日(公休日)				
13日(火)	あわご飯 豚肉のみそ焼き 野菜炒め 冬瓜のすまし汁 果物	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 ツナ みそ 牛乳	米 玄米 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 冬瓜 しめじ 大根の葉 果物
14日(水)	🏠 お弁当会 🏠				
15日(木)	ご飯 鶏肉の照り焼き 果物 ひじき炒め 大根とわかめのみそ汁	チーズケーキ 牛乳	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ わか めみそ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖 バター クラッカー	人参 大根 ねぎ 果物
16日(金)	三枚肉そば 白和え 果物	青菜おにぎり お茶	三枚肉 かまぼこ ツナ 豆腐 わかめ	沖縄そば 砂糖 ごまドレッシング 米	ねぎ からし菜 コーン 果物
17日(土)	豚焼き肉丼 大根のみそ汁 果物	今川焼き 牛乳	豚肉 豆腐 のり みそ 牛乳	米 油 今川焼	生姜 人参 玉ねぎ ピーマン えのき 果物
19日(月)	玄米ご飯 さばの照り焼き 果物 クープイリチー キャベツのみそ汁	きな粉クッキー 牛乳	さば 豚肉 卵 昆布 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 ケーキミックス バター 砂糖 こんにやく	切干大根 人参 ねぎ 果物
20日(火)	ご飯 チンジャオロース 果物 ブロッコリーのチーズ焼き 中華スープ	バナナケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 卵 チーズ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バター マヨネーズ 小麦粉 砂糖	人参 ピーマン ブロッコリー 大根の葉 コーン 果物
21日(水)	カレーライス 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	おやつぱん 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 和風ドレッシング クリームパン じゃが芋	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン 冬瓜 えのき 果物
22日(木)	【お誕生日会】ふりかけご飯 チキン唐揚げ チーズ コールスロー コーンスープ 果物	チョコチップケーキ りんごジュース	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	米 砂糖 油 ケーキミックス 小麦粉 チョコチップ	キャベツ 人参 きゅうり ピーマン コーン 果物
23日(金)	天皇誕生日(公休日)				
24日(土)	ピビンバ丼 ゆし豆腐 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 コーンフレーク	にんにく 生姜 大根 からし菜 人参 ねぎ 果物
26日(月)	納豆ご飯 さばの竜田揚げ 大根葉と豆腐の炒め じゃがいものみそ汁 果物	メープルスコーン 牛乳	さば 豆腐 ツナ 卵 わかめ みそ 納豆 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	生姜 外婚の葉 しめじ 果物
27日(火)	スパゲティミートソース 果物 南瓜サラダ コンソメスープ	いなり寿司 お茶	合挽き チーズ いなりあげ	スパゲティ バター ごま マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト マッシュルーム 冬瓜 セロリ 果物
28日(水)	ふりかけご飯 鶏肉の梅焼き ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 果物	アガラサー 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 強力粉 黒糖粉	きゅうり コーン 大根 大根の葉 果物
29日(木)	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ シューマイ 春雨スープ 果物	ロッククッキー 牛乳	合挽き 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 小麦粉 コーンフレーク	人参 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 大根 大根の葉 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。