

食育だより

令和3年 5月 日清医療食品株式会社

進級や入園して1ヶ月。少し落ち着いてきて疲れが出てくるころではないでしょうか？
更に沖縄はこれから夏のように気温が高い日も多くなってきます。
体力をつける為にしっかり食べて早めに眠ることはもちろんですが、沖縄の旬の野菜はその時期の体に合っていて体の熱やをとってくれたり水分を調整してくれます。ぜひ取り入れてみてくださいね。



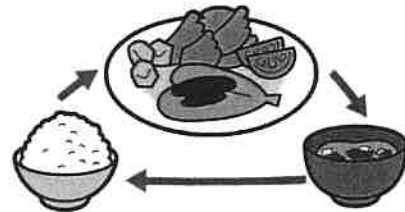
子どもの日のお祝い

端午の節句は中国伝来の風習で、暑くなる時期に体調を崩さないよう、ちまきを食べて健康祈願したのがはじまりといわれています。日本では柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについているので、その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして柏もちが食べられるようになったといわれています。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。





令和3年

5月

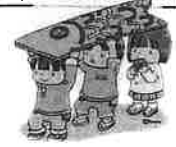
予定献立表

みやびの杜保育園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	献立			おやつ	
			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	土	照り焼き丼 野菜のごま和え 大根のみそ汁 果物	鶏もも のり ちくわ きざみ揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油	玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ もやし 大根 貝割れ 果物	お茶 せんべい	
3日	月	 憲法記念日					
4日	火	 みどりの日					
5日	水	 こどもの日					
6日	木	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンのスープ 黄桃缶	牛豚ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 さつまいも パター 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物	牛乳 スイートポテト	
7日	金	あわご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ キャベツのスープ 果物	豆腐 豚ミンチ ウインナー 卵 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 油 ごま	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ にかぼちゃ きゅうり キャベツ えのき 大根菜 果物	牛乳 ごまマフィン	
8日	土	ゴーヤ入チャーハン ナムル クリームスープ ヨーグルト和え	ウインナー さつま揚げ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 クラッカー	ゴーヤ 玉ねぎ パプリカ しいたけ コーン もやし きゅうり 人参	牛乳 クラッカーサンド	
10日	月	玄米ご飯 鶏肉のさつぱり煮 きゅうりのおかかあえ 果物 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	鶏もも 糸割り 絹厚揚げ こんにやく きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま油 ごま 黒糖 いもくず	きゅうり ごぼう 人参 きぬきや 小松菜 えのき 果物	牛乳 くずもち	
11日	火	沖縄そば 青菜の酢みそ和え さつま芋のごま煮 果物	豚三枚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ ほうれん草 えのき 人参 しいたけ 果物	お茶 ジュースにおにぎり	
12日	水	あわご飯 麩ハンバーグ(キャベツ) ゴーヤチャーハンブルー 里芋のみそ汁 果物	水餃子 豚ミンチ 卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 砂糖 金時豆 押麦 黒糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ゴーヤ 里芋 果物	ぜんざい ぼたぼた焼き	
13日	木	麦ご飯 魚のねぎみそ焼き いんげんソテー 冬瓜のそぼろ煮 かき玉汁 果物	メルルーサ 鶏ミンチ 豆腐 卵 きな粉 牛乳	米 押麦 油 食パン パター 砂糖	パプリカ ねぎ 長ねぎ いんげん 冬瓜 グリンピース チンゲン菜 えのき 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
14日	金	あわご飯 ひれかつ(ブロッコリー) 人参しりしり もずくのみそ汁 果物	豚レ 卵 もずく 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 ホットケーキミックス パター 砂糖	ブロッコリー 人参 玉ねぎ たら えのき ねぎ 果物	牛乳 ココアクッキー	
15日	土	ハヤシライス 切干大根のマヨネーズ和え 白菜と豆腐のスープ 果物	牛豚 豚レバー ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリンピース 切干大根 きゅうり トマト 白菜 果物	牛乳 たまごボーロ	
17日	月	あわご飯 さばの照り焼き ほうれん草炒め 春雨の中華和え 麩のみそ汁 黄桃缶	さば 鮫 わかめ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま油 春雨 つぶあん ホットケーキミックス パター	ほうれん草 コーン きゅうり パプリカ しめじ ねぎ 果物	牛乳 小倉ケーキ	
18日	火	あわご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ポテトサラダ ナスのみそ汁 果物	鶏もも きざみ揚げ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 マヨネーズ ロールパン 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム トマト ビーマン ブロッコリー じゃが芋 きゅうり コーン 人参 なす しめじ ねぎ 果物	牛乳 揚げぼん	
19日	水	 お弁当会					牛乳 紅芋ちんすこう
20日	木	ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ トマトと卵のスープ 果物	鶏小間 チーズ 卵 ツナ 牛乳	ロールパン マカロニ 小麦粉 パター ごま マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ ごぼう いんげん パプリカ トマト キャベツ 果物	牛乳 パンケーキ	
21日	金	きのご飯 鮭のみもじ焼き ひじきの白和え じゃが芋のみそ汁 果物	鶏もも さけ ひじき 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉 油	しめじ えのき しいたけ ねぎ パプリカ からし 菜 じゃが芋 えのき 果物	牛乳 サーターアンダギー	
22日	土	ジャージャー麺 白菜サラダ 中華スープ 杏仁フルーツ	豚ミンチ ちくわ 豆腐 ひじき ツナ	中華麺 ごま油 ごま 米	たけのこ しいたけ 長ねぎ きゅうり 白菜 小松菜 人参 チンゲン菜 えのき からし菜	お茶 青菜ツナおにぎり	
24日	月	あわご飯 ぎせい豆腐 胡瓜の梅和え 千切イリチー キャベツのみそ汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 こんにやく 豚もも きざみ揚げ	米 もちきび 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ パプリカ しいたけ きゅうり 切干大根 キャベツ ねぎ 果物	お茶 芋天ぷら	
25日	火	黒米ご飯 さんまの梅煮 南瓜のごままぶし オクラ納豆 ゆし豆腐 果物	さんま 納豆 糸割り 炒し 豆腐 牛乳 チーズ 卵	米 黒米 砂糖 黒糖 小麦粉	かぼちゃ オクラ パプリカ もやし ねぎ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	
26日	水	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーとベイクドポテト クリームスープ 果物	鶏肉 卵 ウインナー 牛乳 ツナ	米 じゃが芋 フライパナイ ル 小麦粉 油 マヨネーズ	ブロッコリー きのり コーン 人参 玉ねぎ オレンジ パセリ もずく たら	お茶 もずくヒラヤーチ	
27日	木	麦ご飯 豚肉のケチャップ炒め ゴーヤチップ 果物 キャベツ和え物 青菜きのこのスープ	豚肩 しゃも 卵 スキムミルク 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パター 小麦粉	玉ねぎ ゴーヤ キャベツ きゅうり パプリカ ほうれん草 人参 えのき しいたけ 果物	牛乳 アイスボックスクッキー	
28日	金	チキンライス魚フライ・タルタルかけ アスパラソテー 春雨サラダ クリームスープ 果物	鶏小間 メルルーサ 卵 ウインナー 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨	玉ねぎ ビーマン パプリカ アスパラ きゅうり 人参 じゃが芋 マッシュルーム コーン 果物	ジュース 誕生日ケーキ	
29日	土	タコライス サラダ スープ 果物	牛豚ミンチ チーズ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦	玉ねぎ レタス トマト ブロッコリー キャベツ 人参 白菜 貝割れ大根 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	
31日	月	もずく丼 キャベツのツナあえ イナムル汁 黄桃缶	もずく 豚ミンチ 卵 ツナ 豚もも かまぼこ こんにやく 牛乳	米 押麦 砂糖 食パン パター	ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 大根 ねぎ 果物	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆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。





回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 大根と人参のやわらか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋のやわらか煮
土	(主な材料) 米 大根 人参 豆腐 小松菜 玉ねぎ 果物			(主な材料) さつま芋	
3	憲法記念日				
4	みどりの日				
5	こどもの日				
6	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみとわかめのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめのやわ煮 玉ねぎと人参のやわ煮 豆腐のすまし汁 果物	南瓜とブロッコリーマッシュ	南瓜とブロッコリーやわらか煮
木	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ わかめ 豆腐 果物			(主な材料) 南瓜 ブロッコリー しらす	
7	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐のそぼろ煮 南瓜のやわ煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 南瓜 豆腐 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 果物			(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ	
8	10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 さつま芋のやわ煮 すまし汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜のやわらか煮
土	(主な材料) 米 さつま芋 ささみ 玉ねぎ さゆり 果物			(主な材料) 南瓜	
10	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみときゅうりのやわ煮 南瓜のやわ煮 青菜のみそ汁 果物	じゃが芋とブロッコリーマッシュ	じゃが芋とブロッコリーやわらか煮
月	(主な材料) 米 南瓜 ささみ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 果物			(主な材料) じゃが芋 ブロッコリー 人参	
11	10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁	全粥 果物 ブロッコリーとしらすのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 ブロッコリーとしらすのやわ煮 さつま芋のやわ煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー しらす 南瓜 果物			(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ	
12	10倍がゆ 豆腐と人参のペースト すまし汁	全粥 果物 豆腐と人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 果物 豆腐と人参のやわ煮 キャベツときゅうりのやわ煮 わかめのすまし汁	南瓜と玉ねぎのマッシュ	南瓜と玉ねぎのやわらか煮
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 キャベツ きゅうり わかめ 果物			(主な材料) 玉ねぎ ほうれん草 南瓜	
13	10倍がゆ 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわ煮 冬瓜と人参のやわ煮 青菜のすまし汁 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋のやわらか煮
木	(主な材料) 米 冬瓜 たら いんげん 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) さつま芋	
14	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリーのやわ煮 人参のやわ煮 青菜のすまし汁 果物	じゃが芋と玉ねぎのマッシュ	じゃが芋と玉ねぎのやわらか煮
金	(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー ほうれん草 果物			(主な材料) じゃが芋 玉ねぎ	
15	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎときゅうりのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 玉ねぎときゅうりのやわ煮 トマトスープ 果物	南瓜マッシュ	南瓜のやわらか煮
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり トマト 果物			(主な材料) 南瓜	

※ 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。





回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
17	10倍がゆ 人参と青菜のペースト すまし汁	全粥 白身魚ときゅうりのつぶし 煮 人参と青菜のつぶし煮 春雨スープ 果物	軟飯 白身魚ときゅうりのやわ煮 人参と青菜のやわ煮 春雨スープ 果物	じゃが芋とブロッコリー マッシュ	じゃが芋とブロッコリーや わか煮
月	(主な材料) 米 人参 ほうれん草 たら きゅうり 春雨 果物			(主な材料) じゃが芋 ブロッコリー	
18	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋ときゅうりのつぶ し煮 ナスのすまし汁	軟飯 ささみとトマトのやわ煮 じゃが芋ときゅうりのやわ 煮 ナスのみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ トマト きゅうり なす 果物			(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ	
19	 お弁当会			さつま芋マッシュ	さつま芋のやわらか煮
水	(主な材料) さつま芋			(主な材料) さつま芋	
20	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみのクリーム煮 プ ロッコリーと人参のつぶし 煮 キャベツのすまし汁	軟飯 果物 ささみのクリーム煮 ブロッコリーと人参のやわ 煮 キャベツのすまし汁	南瓜と玉ねぎのマッシュ	南瓜と玉ねぎのやわらか煮
木	(主な材料) 米 南瓜 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 玉ねぎ ほうれん草 南瓜	
21	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 果物 さけとひじきのつぶし煮 じゃが芋とわかめのつぶし 煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さけとひじきのやわ煮 じゃが芋とわかめのやわ煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 さけ ひじき じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ	
22	10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 さつま芋のやわ煮 すまし汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜のやわらか煮
土	(主な材料) 米 さつま芋 ささみ 人参 果物			(主な材料) 南瓜	
24	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐ときゅうりのやわ煮 切干大根と人参のやわ煮 キャベツのみそ汁 果物	南瓜とブロッコリーマッ シュ	南瓜とブロッコリーやわら か煮
月	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり 切干大根 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 南瓜 ブロッコリー	
25	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚とオクラのやわらか 煮 南瓜のやわらか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 南瓜 たら オクラ ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ	
26	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー のつ ぶし煮 じゃが芋のつぶし 煮 野菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリー のや わ煮 じゃが芋のやわ煮 野菜のすまし汁 果物	南瓜と小松菜マッシュ	南瓜と小松菜やわらか煮
水	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー じゃが芋 果物			(主な材料) 小松菜 南瓜	
27	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 人参ときゅうりのやわ煮 キャベツのみそ汁 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋のやわらか煮
木	(主な材料) 米 南瓜 ささみ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 果物			(主な材料) さつま芋 わかめ	
28	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 魚ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 魚ときゅうりのやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 冬瓜のすまし汁 果物	南瓜と玉ねぎのマッシュ	南瓜と玉ねぎやわらか煮
金	(主な材料) 米 人参 たら きゅうり じゃが芋 冬瓜 果物			(主な材料) 南瓜 玉ねぎ	
29	10倍がゆ キャベツと人参のペースト すまし汁	全粥 果物 豆腐とブロッコリーのつぶ し煮 キャベツと人参のつ ぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 果物 豆腐とブロッコリーのやわ 煮 キャベツと人参のやわ 煮 わかめのすまし汁	じゃが芋とささみマッシュ	じゃが芋とささみやわらか 煮
土	(主な材料) 米 キャベツ 人参 豆腐 ブロッコリー わかめ 果物			(主な材料) じゃが芋 鶏ささみ	
31	10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりのつぶし 煮 さつま芋のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 ささみときゅうりのやわ煮 さつま芋のやわ煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 さつま芋 ささみ きゅうり もずく 果物			(主な材料) 米 人参 ほうれん草 たら ひじき	

※ 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。

