



食育だより



節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。

恵方巻きとは、福を巻き込んだ太巻きを、恵方(その年の縁起のよい方角)を向いて願い事をしながらまるかじりするという、関西からの広まった風習。

2022年の方角…北北西やや北



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

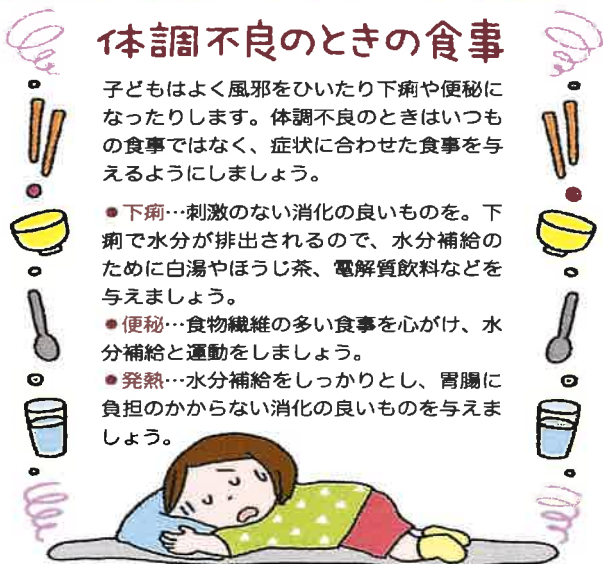
体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になります。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する





2月のメニュー



令和4年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(さいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(火)	黒米ご飯 厚揚げの煮付け 人参しりしり イナムル汁 果物	厚揚げ 卵 みそ 生クリーム 昆布 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも パター	いんげん 生姜 人参 玉ねぎ には 椎茸 大根 ねぎ 果物缶	牛乳 スイートポテト
2日(水)	もずく丼 キャベツのごま和え おつゆ麩の味噌汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま おつゆ麩 小麦粉 油	ピーマン パプリカ 生姜 キャベツ ブロッコリー 白菜 大根の葉 果物	牛乳 サーターアンダギー
3日(木)	大豆ご飯 魚の西京焼き 青菜ソテー けんちん汁 果物	豚肉 白身魚 大豆 鶏肉 ツナ わかめ さつまいも みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パター	小松菜 里芋 大根 人参 椎茸 えのき ねぎ 白ねぎ 生姜 果物	牛乳 鬼さんクッキー
4日(金)	麦ご飯 とんかつ コールスロー ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 牛乳 ひじき さつまいも わかめ 厚揚げ みそ きな粉	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 パン パター	キャベツ コーン にんにく 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物	牛乳 きな粉クリームトースト
5日(土)	ご飯 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま お米のムース ウエハース	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲン菜 果物	牛乳 お米のムース ウエハース
7日(月)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー クーピーリチー 南瓜のみそ汁 果物	鶏肉 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ こんにゃく 油 小麦粉 パター 小豆	ブロッコリー 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物	牛乳 小倉スコーン
8日(火)	黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物	さば みそ 系かつお 鶏肉 大豆 ねぎ ウィンナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん くず粉 紅芋粉	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 果物 いんげん ねぎ 玉ねぎ ピーマン	牛乳 紅芋くずもち
9日(水)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物	牛乳 コーンフレーククッキー
10日(木)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ブロッコリー パパイヤリチー 豚汁 果物	白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 強力粉 黒糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 には 大根 ごぼう 白ねぎ 果物	牛乳 黒糖アガラサー
11日(金)	建国記念日の日(公休日)				
12日(土)	ご飯 麻婆豆腐 コーンスープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛 乳	米 ごま油 砂糖 ごま たい焼き	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ には コーン にんにく 生姜 ほうれん草 果物	牛乳 たい焼き
14日(月)	タコライス ハートのコロッケ パンブキンスープ 果物	合挽きミンチ チーズ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 コロッケ 油 パター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶	牛乳 ココアクッキー
15日(火)	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきのごま和え 豆乳さつまいも汁 果物	白身魚 粉チーズ ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳 卵 ハム チーズ	米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま さつまいも ビスケット	いんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ 果物	牛乳 プリン ビスケット
16日(水)	お弁当				
17日(木)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 ごま パター 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物	牛乳 セサミクッキー
18日(金)	沖縄そば モロヘイヤの納豆和え さつまいものごま煮 果物	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも 米 ごま	ねぎ モロヘイヤ 人参 ほうれん草 果物	お茶 野菜いなり
19日(土)	チャーハン 豆腐の中華スープ 果物	ウィンナー ささみ 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 コー ン 果物	牛乳 クラッカーサンド
21日(月)	たけのこご飯 魚のポテト焼き 果物 かりかりきゅうり キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ 白身魚 牛乳 青さのり みそ おから 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 パター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物 レーズン	牛乳 おからマドレーヌ
22日(火)	ご飯 ミートボール ミニオムレツ ブロッコリーゆかり和え 大根のみそ汁 果物	ミートボール 卵 さだみ揚げ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン	ブロッコリー じゃが芋 パプリカ 人参 玉ねぎ 大根 大根葉 ピーマン 果物	牛乳 ジャムトースト
23日(水)	天皇誕生日(公休日)				
24日(木)	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 青菜のスープ 果物	ウィンナー 枝豆 ささみ ひじき みそ のり 牛乳	スパゲティー パター マヨネーズ ごま 砂糖 米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ごぼう 小松菜 コーン えのき 果物	お茶 油みそおにぎり
25日(金)	☆お誕生日会☆ オムライス ポテトサラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 枝豆 ウィンナー ヨーグルト 牛乳	米 パター じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 砂糖 ココア ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン パプリカ キャベツ いんげん トマト パセリ 果物缶	牛乳 お誕生日ケーキ
26日(土)	ピピンパ丼 ゆし豆腐 果物	豚肉 みそ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま たまごボーロ	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ねぎ 果物	牛乳 たまごボーロ
28日(月)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかかあえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物	ささみ 卵 系かつお 厚揚げ 豚肉 みそ クリームチーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス	にんにく 小松菜 人参 いんげん ごぼう かぶ ねぎ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン

※行事、材料等の都合などにより、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。





2月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやびの杜保育園



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 白身魚と白菜ペースト 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 白菜のすまし汁 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 白菜のすまし汁 果物	さつま芋の豆乳煮 
火	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			さつま芋 豆乳
2	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ キャベツ 大根 人参 もずく 果物			わかめ ブロッコリー 玉ねぎ
3	10倍粥 大根と人参ペースト 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 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみ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
木	(主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物			白身魚 オクラ ひじき
4	10倍粥 冬瓜のとりろ煮 すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 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 
金	(主な材料)米 豚ヒレ ひじき きゅうり キャベツ 人参 冬瓜 果物			しらす ほうれん草 南瓜
5	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 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 すまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 豆腐 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 果物			さつま芋 南瓜
7	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチとブロッコリーのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチとブロッコリーの柔らか煮 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 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			しらす じゃが芋 小松菜
8	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁 	7倍粥 白身魚と青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	芋煮 
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 オクラ 果物			さつま芋 じゃが芋
9	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
10	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ ブロッコリー 大根 じゃが芋 果物			ささみ 人参 玉ねぎ 青さのり
11 金	 建国記念の日(公休日) 			
12	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 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 南瓜
14	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ささみのクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや 
月	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 果物			白身魚 人参 わかめ
15	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚といんげんのやわらか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 きゅうり さつま芋 果物			ささみ 南瓜 玉ねぎ
16 水	お弁当会 			野菜おじや  わかめ ブロッコリー 玉ねぎ

※ 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。



2月の離乳食献立表<その2>

令和4年 みやびの杜保育園

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)	
17	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 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			白身魚 オクラ 大根
18	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らかか煮 さつまいもの柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ 納豆 さつまいも 玉ねぎ 果物			しらす ほうれん草 人参
19	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らかか煮 青菜と人参の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつまいものりんご煮
土	(主な材料) 米 白身魚 ひじき 小松菜 人参 きゅうり 果物			さつまいも りんご
21	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 青さのり きゅうり 果物			鶏ミンチ 人参 キャベツ
22	10倍粥 白菜とじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 白菜とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らかか煮 白菜とじゃが芋の柔らかか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏レバー 人参 白菜 じゃが芋 玉ねぎ 果物			しらす 小松菜 さつまいも
23	天皇誕生日(公休日)			
水				
24	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ トマト 小松菜 玉ねぎ さつまいも 果物			白身魚 人参 わかめ
25	10倍粥 じゃが芋とキャベツペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの柔らかか煮 トマトスープ 果物	南瓜豆乳煮
金	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ トマト 果物			南瓜 豆乳
26	10倍粥 ゆし豆腐 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 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らかか煮 きゅうりと人参の柔らかか煮 ゆし豆腐 果物	さつまいものりんご煮
土	(主な材料) 米 しらす 南瓜 きゅうり 人参 ゆし豆腐 果物			さつまいも りんご
28	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らかか煮 さつまいもと人参の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ トマト さつまいも 人参 豆腐 果物			ひじき 南瓜 玉ねぎ

※ 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。

口腔内の発達と食育

5,6か月ごろになると、子どもは唇を閉じるにより、食べ物を飲み込めるようになります。最初は前後だけだった舌の動きが上下や左右に広がるにつれ咀嚼が上手になり、1歳代で奥歯が生えてくると食べ物を噛み砕けるようになります。ただし、ある程度かたい物が食べられるのは3歳ごろから。食育を進める際は、こうした口腔内の発達と咀嚼の力に配慮することが大切です。

