

# 食育だより

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



**旬の食材**

いちご

たけのこ

アスパラガス

メロン

**免疫UPの食品「みそ」**

★みそ汁の具材でさらに免疫力アップ★

かぼちゃなどの緑葉食野菜には、強い抗酸化作用があり免疫力上げるB-カロテンも豊富に含まれています。みそ汁の具にすると、



## 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ったり、初めての食べ物にとまどったり、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、効能を教えるあげてもよいでしょう。



## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。





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	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
2日(月)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物	卵 牛乳 ハム チーズ さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび バター ジャガ芋 小麦粉 砂糖 ココア	トマト 小松菜 人参 ピーマン えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物	牛乳 ココアショートブレッド
3日(火)	<b>憲法記念日(公休日)</b> 				
4日(水)	<b>みどりの日(公休日)</b> 				
5日(木)	<b>こどもの日(公休日)</b> 				
6日(金)	ドライカレー コロッケ わかめスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳 きな粉	米 押麦 カレー粉 油 コロッケ うむくじ 黒糖	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム 大根 椎茸 長ねぎ レーズン 果物	牛乳 くずもち
7日(土)	焼きそば チーズ アーサ汁 果物	豚肉 青さのり チーズ 豆腐 あおさ 牛乳	中華麺 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 果物	お茶 ふりかけおにぎり
9日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 ブロッコリー ゴーヤ入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	ささみ 卵 ツナ みそ 牛乳 チーズ	米 黒米 黒糖 車麩 油 里芋 ケーキミックス 小豆 バター	梅干 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 大根の葉 ゴーヤ 果物	牛乳 小倉ケーキ
10日(火)	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 豚肉 豚レバー 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 里芋 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ パプリカ 椎茸 人参 いんげん 大根 ねぎ 果物	牛乳 芋天ぷら
11日(水)	黒米ご飯 ひれかつ 白菜の梅和え 人参しりしり ゆし豆腐 果物	豚ヒレ 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 プリン 星たべよう	白菜 にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物	牛乳 プリン 星たべよう
12日(木)	スパゲティーミソース 野菜サラダ 青菜のスープ フルーツヨーグルト	合挽きミンチ 豚レバー チーズ ヨーグルト 牛乳 しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター ゴマドレ 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ピーマン キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ えのき ちんげん菜 コーン 果物缶 	お茶 しらすゆかりおにぎり
13日(金)	あわご飯 さばの照り焼き いんげん 切干大根煮 ジャガ芋のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ジャガ芋 車麩 バター	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 キャラメル麩
14日(土)	ご飯 牛肉炒め 厚揚げのみそ汁 果物	牛肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ふんわり蒸しパンケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 冬瓜 貝割大根 果物	牛乳 ふんわり蒸しパン
16日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 青菜と春雨スープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ケーキミックス	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	牛乳 アメリカンドック
17日(火)	バターロールパン かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ 白菜のスープ 果物	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ ひじき みそ のり	パン バター ごま マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ブロッコリー ごぼう いんげん 南瓜 パプリカ 白菜 しめじ コーン 果物	お茶 油みそおにぎり
18日(水)	<b>お弁当会</b> 				
18日(水)					牛乳 ミルククッキー
19日(木)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラのおかか和え クーピーリチー 南瓜のみそ汁 果物	鶏肉 糸かつお 昆布 豚肉 みそ 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 油 こんにゃく せんべい	オクラ 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆腐 果物	牛乳 チーズ&せんべい
20日(金)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物	お茶 ジュシーおにぎり
21日(土)	ピビンパ丼 ビーフンスープ 果物	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン パン ジャム	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 椎茸 長ねぎ 果物	牛乳 ジャムサンド
23日(月)	玄米ご飯 さばのみそ焼き 大根の梅和え 南瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 果物	さば 鶏ミンチ 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ラード 紅芋粉	生姜 大根 南瓜 グリーンピース 人参 ほうれん草 果物	牛乳 紅芋ちんすこう
24日(火)	麦ご飯 酢豚 カリカリきゅうり かき玉スープ 果物	豚肉 卵 しらす クリームチーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 ジャガ芋 片栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ たけのこ ピーマン きゅうり 人参 椎茸 チンゲン菜 果物	牛乳 焼きチーズケーキ
25日(水)	あわご飯 オムレツ チーズ 野菜チップ コーンスープ 果物	卵 チーズ 豆乳 ツナ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 ジャガ芋 油	人参 ピーマン ゴーヤ ごぼう コーン 果物 キャベツ	牛乳 ヒラヤーチ
26日(木)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物	豚肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物	お茶 じゃことわかめの おにぎり
27日(金)	カレーピラフ 魚フライ・タルタルソースかけ 人参と切干大根のサラダ クリームスープ 果物	鶏・豚ミンチ 白身魚 卵 ツナ ウインナー 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 カレー粉 ジャガ芋 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 パプリカ きゅうり マッシュルーム 果物	牛乳 お誕生日ケーキ 
28日(土)	ご飯 豚焼肉 キャベツのみそ汁 果物	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン キャベツ ねぎ 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
30日(月)	タコライス フライドポテト かぶのスープ 果物	合挽きミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 ジャガ芋 油 小麦粉 バター チョコ	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぶ にんにく チンゲン菜 果物	牛乳 コーンフレーククッキー
31日(火)	わかめご飯 レバー・フライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 青菜のみそ汁 果物	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ココア	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ 果物	牛乳 ココア蒸しケーキ



※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。





# 5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)	
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 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 ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			わかめ 南瓜 冬瓜
3	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em;">3</div> <div> <h2 style="text-align: center;">憲法記念日(公休日)</h2> </div> </div>			
火				
4	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div> <h2 style="text-align: center;">みどりの日(公休日)</h2> </div> </div>			
水				
5	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em;">5</div> <div> <h2 style="text-align: center;">こどもの日(公休日)</h2> </div> </div>			
木				
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米 ささみ 南瓜 大根 人参 わかめ 果物			さつま芋 りんご
7	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	南瓜の豆乳煮
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			南瓜 豆乳
9	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
10	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 ジャが芋 玉ねぎ 果物			さつま芋 バナナ
11	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
水	(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 青菜とキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 青菜とキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 南瓜 ほうれん草 キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			さつま芋 人参 しらす
13	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 ジャが芋 果物			鶏ミンチ 小松菜 白菜
14	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	芋煮
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 果物			さつま芋 ジャが芋
16	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 玉ねぎのすまし汁 果物	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 ジャが芋 きゅうり
17	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 玉ねぎとブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 玉ねぎとブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 果物			鶏ミンチ 大根 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。



# 5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 ⇒ 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)	
18	<b>お弁当会</b>			野菜おじや
水				わかめ 白菜 玉ねぎ
19	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 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
20	10倍粥 さつまいペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつまいのつぶし煮 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
21	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つぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 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
23	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 豆腐のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 豆腐 果物			鶏ミンチ ほうれん草 人参
24	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 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
25	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサ汁 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 アーサ汁 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
26	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 いんげんと玉ねぎのつぶし煮 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
27	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	さつまい豆乳煮
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物			さつまい 豆乳
28	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つぶし煮 さつまいのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつまいの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	南瓜とりんご煮
土	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつまい 人参 果物			南瓜 りんご
30	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 ささみとわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	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
31	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 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			さつまい 人参 ブロッコリー

- ※ 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。

### 便秘の原因とは？

原因①  
離乳食を始めた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、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。