

# 食育だより

新年、あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか？今年も元気いっぱいの子供達に喜んでもらえるよう、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。

また、寒さも本番となり今月も感染症などが流行りやすくなると思います。手洗い、うがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



## おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

## 餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



## 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





# 1月の献立



令和5年 みやびの杜保育園

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
4日(水)	黒米ご飯 かまぼこと三枚肉 クープイリチー いなむるち 果物	牛乳 揚げパン	豚肉 みそ かまぼこ 昆布 牛乳	米 黒米 砂糖 油 糸こんにゃく パン	人参 大根 椎茸 ねぎ 果物
5日(木)	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	お茶 ゆかりおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人蔘 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物 伍 にんにく トマト
6日(金)	青菜ご飯 魚の西京焼き きんぴられんこん 七草スープ 果物	牛乳 チーズケーキ	白身魚 鶏肉 油揚げ みそ クリームチーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 糸こんにゃく ケーキミックス バター	れんこん 人参 なら 椎茸 かぶ かぶ菜 大根 大根の葉 白菜 水菜 なら 玉ねぎ 果物
7日(土)	焼肉チャーハン 和風春雨スープ 果物	牛乳 ウエハース	牛肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ウエハース	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン オクラ 果物
9日(月)	<b>成人の日(公休日)</b>				
10日(火)	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 黒米 油 ケーキミックス ごま 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
11日(水)	玄米入りご飯 ぎざい豆腐 青菜のごま和え 豚汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス さつまいも パター ごま	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ 切干大根 人参 大根 ごぼう 果物
12日(木)	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 ソーめんちゃんぷるー	白身魚 スキムミルク 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 ツナ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 そうめん	生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ 果物 キャベツ なら
13日(金)	麦ご飯 鮭入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	牛乳 ココアラスク	豚ミンチ ひじき 卵 ウィナー 油揚げ わかめ みそ スキムミルク 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 パン ココア バター	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ねぎ 果物
14日(土)	タコライス 野菜のみそ汁 果物	牛乳 たまごボーロ	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつまいも マドレ 蒸しパン	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 レーズン 小松菜 大根 果物
16日(月)	ガパオライス コロッケ ビーフンスープ 果物	牛乳 小倉ケーキ	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 コロッケ ビーフン ごま油 小倉 ケーキミックス バター	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 椎茸 白ネギ 果物
17日(火)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	お茶 きのこおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 枝豆 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつまいも 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 果物 しめじ えのき
18日(水)	<b>お弁当会</b>		牛乳 ココア蒸しパン	牛乳	小麦粉 砂糖 ココア パター
19日(木)	玄米入りご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 なら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物
20日(金)	ビーフカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	牛乳 コーンフレーククッキー	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレー粉 カレールー 油 砂糖 パター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 オクラ 長ねぎ 果物
21日(土)	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 果物	お茶 しらすと青菜おにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ しらす 牛乳	焼きそば麺 油 杏仁豆腐 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 果物
23日(月)	あわご飯 豚肉のみそ焼き 大根の五目煮 うどん汁 果物	牛乳 チーズサブレ	豚肉 みそ 大豆 なた 粉チーズ 牛乳 牛乳	米 もちきび ごま 油 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物
24日(火)	玄米入りご飯 魚の煮物 果物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	牛乳 キャラメル麩	きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 車麩 パター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物
25日(水)	☆おにぎりの日☆ わかめご飯 鶏のから揚げ チーズ ブロッコリーおかか和え 牛肉入りのみそ汁 果物	牛乳 ミルクかりんとう	鶏肉 チーズ 糸かつお 豆腐 牛肉 みそ スキムミルク 牛乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 さつまいも	ブロッコリー 人参 椎茸 小松菜 白ねぎ 果物
26日(木)	麦ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	牛乳 あんまん	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 あんまん	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 オクラ 果物 果物 伍
27日(金)	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ 果物 キャベツのゆかり和え クリームスープ	牛乳 お誕生日日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 パター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 キャベツ マッシュルーム パセリ 果物
28日(土)	ご飯 豚焼肉 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	豚肉 のり 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 ちよぼちよぼクッキー	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 生姜 大根の葉 果物
30日(月)	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	鮭 糸かつお 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 油 そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード ごま	ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物
31日(火)	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティサラダ 野菜の中華スープ 果物	牛乳 ちんびん	豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ なら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 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





# 1月の離乳食献立表<その1>

令和5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)	
4	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 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
水	(主な材料)米 ささみ 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 鶏レバー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 鶏レバー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
木	(主な材料)米 鶏レバー 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 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉ねぎ ちんげん菜 果物			白身魚 白菜 青さのり
7	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	さつま芋の豆乳煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ 果物			さつま芋 豆乳
9 月	成人の日(公休日)			
10	10倍粥 かぼちゃと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 小松菜 大根
11	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	さつま芋と南瓜煮
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ 果物			さつま芋 南瓜
12	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ なす 果物			ツナ 人参 キャベツ
13	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト 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
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さのり わかめ 果物			ささみ 南瓜 白菜
14	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	南瓜の豆乳煮
土	(主な材料)米 しらす さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			南瓜 豆乳
16	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物			豆腐 わかめ 大根
17	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆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 豆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	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 果物			しらす ほうれん草 玉ねぎ
18 水	お弁当会			野菜おじや
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
木	(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 青さのり

※ 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。



# 1月の離乳食献立表<その2>

令和5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)	
20	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ツナとかぼちゃのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ツナとかぼちゃの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ツナ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物			しらす 冬瓜 人参
21	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
23	10倍粥 人参ペースト 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 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 青さのり 大根 果物			しらす 小松菜 玉ねぎ
24	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のやわらか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ 果物			ささみ 白菜 大根
25	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜とインゲンのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜とインゲンの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 インゲン なす 果物			さつま芋 りんご
26	10倍粥 じゃが芋ペースト 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	南瓜の豆乳煮
木	(主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物			南瓜 豆乳
27	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	さつま芋と南瓜煮
金	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ 果物			さつま芋 南瓜
28	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	みかんサラダ
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物			オレンジ りんご
30	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト 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 青菜のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物			ささみ 人参 オクラ
31	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
火	(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

※ 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。

### 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、はじめて口にするとや食べ慣れないものは、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、味付けを変えたりして、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。だか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。

### おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

**おやつ例**

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど

### 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舌味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。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。