



食育だより



令和5年5月 みやびの杜保育園

進級や入園して1ヶ月が経ちましたね。
 あたらしい環境に少しずつ慣れ疲れが出てくるころではないでしょうか？
 更に沖縄は5月には梅雨入りし、天気の変化や、
 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
 体の熱をとってくれたり、水分を調整してくれます。
 ぜひ夏の食べ物も楽しみながら取り入れてみてくださいね。



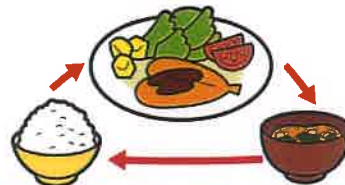
子どもの日のお祝い

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(かしわ)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、
 次の皿へと「ぱっかり食べ」
 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ずに残したり
 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していきましょう^^



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。





55月の献立



令和5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
1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 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ココア	トマト 小松菜 人参 ビーマン えのき 白き 玉ねぎ マッシュルーム 果物	ココアショートブレッド 牛乳
2日(火)	ドライカレー コロッケ わかめスープ 果物缶	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 ビーマン にんにく マッシュルーム 大根 椎茸 長ねぎ レーズン 果物缶	くずもち お茶
3日(水)	憲法記念日(公休日)				
4日(木)	みどりの日(公休日)				
5日(金)	こどもの日(公休日)				
6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	中華麺 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 果物	ふりかけおにぎり お茶
8日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 茹でブロッコリー ゴーヤー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	小倉ケーキ 牛乳
9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	芋天ぷら 牛乳
10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 油 砂糖 ブラン粉 ぶよう	白菜 にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物	プリン 星たべよう 牛乳
11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 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 ビーマン 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	しらすゆかりおにぎり お茶
12日(金)	あわご飯 さばの照り焼き いんげん 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 車麩 バター	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物	キャラメル麩 牛乳
13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 こんにやく 砂糖 パン ジャム	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 冬瓜 貝割大根 果物	ジャムサンド 牛乳
15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 牛乳 卵 豆乳 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	アメリカンドック 牛乳
16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 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	油みそおにぎり お茶
17日(水)	お弁当会				
18日(木)	麦ご飯 鶏肉のさつぱり煮 オクラのおかか和え クーブイリチー 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 こんにやく せんべい	オクラ 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物	チーズ&せんべい 牛乳
19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	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	シューニーおにぎり お茶
20日(土)	ピビンバ丼 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 蒸しパン	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 椎茸 長ねぎ 果物	蒸しパン 牛乳
22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	紅芋ちんすこう 牛乳
23日(火)	麦ご飯 豚酢 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 じゃが芋 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 ビーマン きゅうり 人参 椎茸 チンゲン菜 果物	焼きチーズケーキ 牛乳
24日(水)	あわご飯 オムレツ チーズ 野菜チップ コーンクリームスープ 果物	卵 チーズ ツナ	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	じゃがいも 人参 ビーマン ゴーヤ ごぼう コーン 果物 キャベツ	ヒラヤーチ お茶
25日(木)	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物缶	豚肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす	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 果物缶	じゃことわかめの おにぎり お茶
26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 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根 パプリカ きゅうり マッシュルーム 果物	誕生日ケーキ 牛乳
27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 ビーマン キャベツ ねぎ 果物	ちよぼちよぼクッキー 牛乳
29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 じゃが芋 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	コーンフレーククッ キー 牛乳
30日(火)	わかめご飯 レバー・フライ・甘だれ漬け 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	ココア蒸しパン 牛乳
31日(水)	麦ご飯 豚肉の生姜炒め マカロニポテトサラダ 南瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	米 押麦 じゃがいも マカロニ 南瓜 さつま芋 小麦粉 砂糖 クラッカー バター	玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン きゅうり ねぎ 果物	ソフトぼうろ 牛乳

※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: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em;">4</div> <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: space-between; 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 パナナ
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

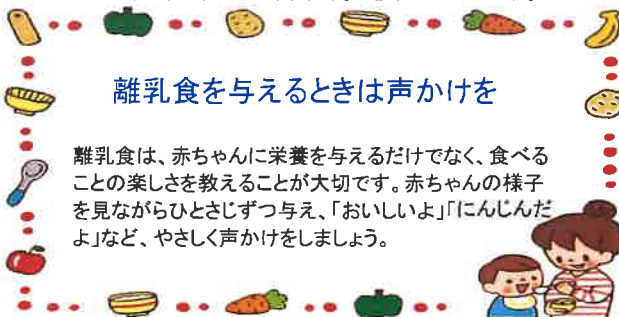


回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18 水	お弁当会			野菜おじや わかめ 白菜 玉ねぎ
19 木	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
20 金	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
21 土	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	ひじき 鶏ミンチ 白菜 さつま芋と南瓜煮
23 月	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	ひじき 鶏ミンチ 白菜 さつま芋 南瓜
24 火	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
25 水	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	しらす さつま芋 玉ねぎ 野菜おじや
26 木	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	ブロッコリー トマト 白身魚 野菜おじや
27 金	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	しらす わかめ 大根 さつま芋豆乳煮
28 土	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 さつま芋のつぶし煮 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 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋 豆乳 南瓜とりんご煮
30 月	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	南瓜 りんご 野菜おじや
31 火	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	しらす キャベツ オクラ 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			さつま芋 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、食べることを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の多いのが、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、ビフィズス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。

