



食育だより



令和6年2月 みやびの杜保育園

発行:日清医療食品

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。
 進級、進学を控えた時期、子どもたちもだんだんと大きくなり、
 お兄さん、お姉さんになってきましたね。
 節分の行事を通して1年の健康と幸せをお祈りしましょう！



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。

2024年の方角…東北東



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。

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



福を呼ぶ 豆まき



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。

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ったりします。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。





令和6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
1日(木)	親子丼 もやしの和え物 里芋のみそ汁 果物	牛乳 サターアンダギー	鶏肉 卵 のり みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 里芋 小麦粉 ケーキミックス	玉ねぎ 椎茸 もやし 小松菜 人参 白菜 大根の葉 果物
2日(金)	★豆まき会★ 鬼さんドライカレー ブロッコリーサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 セサミクッキー	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 ごまドレッシング 小麦粉 ごま パター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 果物缶
3日(土)	麻婆豆腐丼 ナムル コーンスープ 果物	牛乳 パンケーキ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま パンケーキ(黒蜜・きな粉)	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生薑 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物
5日(月)	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	牛乳 ピザトースト	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん 食パン パター	生姜 オクラ 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物 玉ねぎ ピーマン トマト
6日(火)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物缶	牛乳 大学芋	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	生姜 にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物缶 さつま芋
7日(水)	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き ひじきのごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	牛乳 お麩ラスク	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パター マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 おつけ麩 きな粉	コーン 切干大根 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ 果物
8日(木)	バターロールパン テリコンカン メキシカンサラダ 白菜スープ 果物	お茶 油みそおにぎり	鶏ミンチ 大豆 ウインナー 牛乳 みそ のり	バターロールパン カレー粉 マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり コーン セロリ 白菜 果物
9日(金)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	牛乳 チーズいもち	牛肉 卵 チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生薑 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
10日(土)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムル汁 果物	牛乳 どらやき	もずく 豚ミンチ ちくわ 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく どらやき	生姜 ピーマン パプリカ コーン キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物
12日(月)	振替休日(公休日)				
13日(火)	タコライス コロッケ パンブキンスープ きな粉かけヨーグルト	牛乳 チヂミ	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 果物缶 人参 ニラ
14日(水)	★避難訓練★ ご飯 鶏肉の照り焼き 青菜のおかか和え クーピリチー 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 ココア ショートブレッド	鶏肉 卵 糸かつお 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 糸こんにゃく バター 小麦粉 砂糖 ココア	白ネギ 小松菜 にんにく 切干大根 人参 なす ねぎ 果物
15日(木)	玄米ご飯 冬瓜のみそ汁 魚フライ・タルタルソースかけ ひじきの炒め煮 果物	牛乳 ジャムサンド	白身魚 卵 ひじき さつま揚げ わかめ 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 食パン ジャム	玉ねぎ パプリカ 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物
16日(金)	沖縄そば 白菜の和え物 さつま芋のごま煮 果物	お茶 野菜いなり	三枚肉 かまぼこ のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 果物 ほうれん草
17日(土)	★生活発表会★				
19日(月)	たけのこご飯 魚のポテト焼き カリカリきゅうり 豚汁 果物	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 油揚げ 白身魚 牛乳 青さのり 豚肉 豚レバー 卵 みそ	米 押麦 砂糖 じゃが芋 牛乳 パター ごま油 ごま マドレーヌ	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり ごぼう 大根 長ネギ 果物
20日(火)	ハヤシライス สปาゲティーサラダ オクラスープ 果物	牛乳 スイートポテト	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳 生クリーム	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨネーズ パター	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース パプリカ きゅうり オクラ えのき 果物 さつま芋
21日(水)	★お弁当会★	牛乳 ソフトサラダ		ソフトサラダ	
22日(木)	★お誕生会★ チキンライス ミートローフ ポテトサラダ 果物 コーンクリームスープ	牛乳 誕生日ケーキ	鶏肉 合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳	米 パター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 グリーンピース パプリカ きゅうり コーン 果物
23日(金)	天皇誕生日(公休日)				
24日(土)	★お別れ遠足★ ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 果物	牛乳 レモンケーキ	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 ごま油 ごま 砂糖 レモンケーキ	もやし 小松菜 人参 にんにく 生薑 ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ 果物
26日(月)	玄米ご飯 魚の揚げ煮 キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 ごまちんすこう	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ラード ごま	生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 大根の葉 果物
27日(火)	สปาゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ 果物	お茶 青菜とツナの おにぎり	ウインナー 枝豆 ささみ ひじき 豆腐 ツナ 牛乳	สปาゲティー パター ごま マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう にんにく チンゲン菜 えのき 果物 からし菜
28日(水)	★おにぎりの日★ ふりかけご飯 和風から揚げ 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物	牛乳 チーズ ビスケット の日	鶏肉 青さのり ちくわ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 パター ビスケット	生姜 にんにく ほうれん草 人参 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物
29日(木)	あわご飯 豆腐のキッシュ ブロッコリーの塩炒め 春雨スープ 果物	牛乳 あんバター トースト	豆腐 鶏ミンチ チーズ 卵 牛乳 わかめ 牛乳	米 もちきび パター 油 春雨 ごま 食パン 小豆	玉ねぎ ブロッコリー しめじ パプリカ コーン 人参 果物

作成: 日清医療食品



※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。





離乳食献立表<その1>

令和6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 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			白身魚 キャベツ 南瓜
2	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煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			鮭 オクラ 大根
3	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 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
5	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
月	(主な材料)米 白身魚 トマト 大根 人参 オクラ 果物			さつま芋 バナナ
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 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
火	(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 いんげん
7	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 ひじき キャベツ ほうれん草 さつま芋 豆乳 果物			ささみ 人参 きゅうり
8	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと白菜のつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと白菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 トマト きゅうり じゃが芋 果物			しらす 人参 大根 青さのり
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 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 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 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
10	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	もずく丼 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	もずく丼 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ オクラ 南瓜 大根 果物			あおさ しらす キャベツ
12 月	振替休日 (公休日)			
13	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	さつま芋のりんご果汁煮
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 南瓜 果物			さつま芋 りんご果汁
14	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 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ トマト さつま芋 豆腐 果物			わかめ 人参 玉ねぎ
15	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 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
木	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物			しらす ほうれん草 南瓜
16	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 人参 白菜 きゅうり さつま芋 果物			白身魚 ブロッコリー 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。



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)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり 果物			さつま芋 バナナ
19	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 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 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 キャベツ 果物			鶏ミンチ 人参 きゅうり
20	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			豆腐 ほうれん草 じゃが芋
21	 お弁当会			野菜おじや
水				しらす 南瓜 玉ねぎ
22	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 きゅうりのみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
木	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり じゃが芋 人参 きゅうり 果物			南瓜 バナナ 豆乳
23	天皇誕生日(公休日)			
24	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 小松菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 小松菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋のりんご果汁煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 小松菜 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 りんご果汁
26	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭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 鮭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
月	(主な材料)米 鮭 キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物			ささみ オクラ ひじき
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつま芋 果物			ツナ 人参 ブロッコリー
28	10倍粥 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 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 果物			白身魚 小松菜 玉ねぎ
29	10倍粥 ブロッコリーと大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 豆腐 ブロッコリー 大根 人参 果物			しらす 玉ねぎ わかめ

※ 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。


咀嚼力UPには運動も大切!


柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛みずみずみ」になってしまうといった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。


楽しく食べる環境作り


食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

作成: 日清医療食品