



食育だより



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、
心を込めて給食・おやつを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。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり
とるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませ
ましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、
食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする
ことで心の元気もチャージできます。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてく
れる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、
にんにくなどを使うとより効果的です。体が温
まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高ま
り風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁
やスープを添えるといいでしょう。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、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
で危ないといっただけで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 小さなちぎる
- 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 口に入れさせず
- ⑤ 食べているときに目を離さない





1月の献立



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(月) ~ 3日(水)	年始休み				
4日(木)	黒米ご飯 魚のみそ焼き 青菜のごま和え 炒め紅白なます 花麩のすまし汁 果物缶	牛乳 どらやき	鶏だら みそ 油揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく 花麩 どらやき	長ネギ 小松菜 大根 人参 れんこん いんげん 冬瓜 椎茸 ねぎ 果物缶
5日(金)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 鮭 わかめ	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米	玉ねぎ セロリ 人参 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 果物缶 にんにく トマト
6日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	牛乳 ウエハース	牛肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり オクラ 果物
8日(月)	成人の日(公休日)				
9日(火)	黒米ご飯 さばの塩焼き おかか和え 切干大根煮 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 アメリカンドッグ	さば 糸かつお 油揚げ 豚肉 みそ フィッシュソーセージ 卵 豆乳 牛乳	米 黒米 ケーキミックス 油 ココア 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
10日(水)	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーごまあえ トマトと玉葱のスープ 果物	お茶 肉みそおにぎり	鶏肉 豆乳 ひじき みそ のり	バターロールパン バター 砂糖 ごま 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ マッシュルーム ブロッコリー コーン トマト 玉ねぎ パセリ 果物
11日(木)	あわご飯 魚の南蛮漬け 冬瓜の煮物 牛肉入りのみそ汁 果物	ぜんざい 星たべよう	白身魚 鶏肉 大豆 牛肉 焼き豆腐 みそ	米 もちぎび 片栗粉 油 砂糖 金時豆 押麦 黒糖 星たべよう	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 セロリ 冬瓜 人参 絹さや 小松菜 椎茸 長ネギ 果物
12日(金)	麦ご飯 鮭入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	豚ミンチ ひじき 卵 わかめ ウインナー 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 黒糖	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ネギ 果物
13日(土)	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 果物缶	牛乳 鮭と青菜のおにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 果物缶
15日(月)	ガバオライス コロッケ ピーンズスープ 杏仁フルーツ	牛乳 大学芋	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
16日(火)	ふりかけご飯 魚の甘酢焼き 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 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード	ほうれん草 人参 生姜 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物
17日(水)	★お弁当会★	牛乳 ソフトサラダ		ソフトサラダ	
18日(木)	玄米ご飯 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 ブラウニー	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 バター ココア	ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ コーン パセリ 果物
19日(金)	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 果物	牛乳 チーズサブレ	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なると チーズ 牛乳	米 もちぎび ごま 油 じゃが芋 バター 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
20日(土)	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物	牛乳 蒸しパン	合挽きミンチ チーズ 牛乳 鶏肉 みそ	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ 蒸しケーキ	玉ねぎ にんにく レタス トマト レーズン 小松菜 人参 大根 果物
22日(月)	チキンカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物缶	牛乳 バタークッキー	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 カレールー カレー粉 バタークッキー	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス 白菜 きゅうり トマト オクラ 冬瓜 長ネギ 果物缶
23日(火)	黒米ご飯 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 スイートポテト	白身魚 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 牛乳 生クリーム	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 さつま芋 バター	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
24日(水)	青菜のご飯 ぎせい豆腐 クレープイリチー 豚汁 果物	牛乳 ミニたい焼き	豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃが芋 たいやき	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう ねぎ 果物
25日(木)	玄米ご飯 魚の煮物 果物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	牛乳 お麩ラスク	きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 玄米 砂糖 車麩 油	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
26日(金)	★お誕生日会★ コーンライス 魚フライソース ブロッコリー白ごま和え ミネストローネ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	ハム 白身魚 ウインナー	米 バター 油 パン粉 マカロニ ケーキ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 トマト 果物
27日(土)	豚焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃがいものみそ汁 果物	牛乳 焼きドーナツ	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 レタス トマト 大根の葉 果物
29日(月)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 ココアラスク	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン バター ココア	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物
30日(火)	玄米ご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 きな粉クリームサンド	赤魚 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 パン バター	生姜 大根 貝割大根 人参 玉ねぎ ニら 白菜 大根の葉 果物
31日(水)	★おにぎりの日★ 菜めしご飯 ミートボール オムレツ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と白菜のみそ汁 果物	牛乳 レモンケーキ	鶏肉 大豆 卵 カツオ削り節 みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 レモンケーキ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 大根の葉 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	歯ぐきでつぶせる固さ	
4	10倍粥 冬瓜ののどろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋のりんご果汁煮
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 果物			さつま芋 りんご果汁
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
金	(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 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	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ 果物			しらす オクラ かぼちゃ
8 月	成人の日(公休日)			
9	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
10	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			しらす 人参 キャベツ
11	10倍粥 冬瓜ののどろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜といんげんの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	さつま芋のりんご果汁煮
木	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 いんげん なす 果物			さつま芋 りんご果汁
12	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 あおさ 果物			ささみ 南瓜 白菜
13	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 人参とキャベツのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
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			鮭 ほうれん草 玉ねぎ
15	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 人参とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参とじゃが芋の柔らか煮 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
16	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
火	(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
17	お弁当会			かぼちゃの豆乳煮
水				かぼちゃ 玉ねぎ
18	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。



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 組ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
19	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 果物			鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ
20	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 パナナ
22	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ツナときゅうりの柔らか煮 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
月	(主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物			しらす 冬瓜 人参
23	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	さつま芋のりんご果汁煮
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ なす 果物			さつま芋 りんご果汁
24	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	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ 果物			しらす さつま芋 キャベツ
25	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 白身魚と青菜の柔らか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(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
26	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
金	(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
27	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	かぼちゃの豆乳煮
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物			かぼちゃ 玉ねぎ
29	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ 果物			鮭 オクラ 冬瓜
30	10倍粥 人参と南瓜ペースト 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 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			ささみ 玉ねぎ ほうれん草
31	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	野菜おじや
水	(主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物			しらす 玉ねぎ 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。



離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかため調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。

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、はじめて口にするもの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、味つけを変えたりして、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、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいい切り上げるようにしましょう。