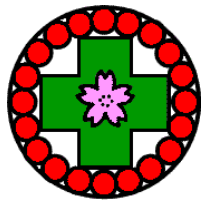
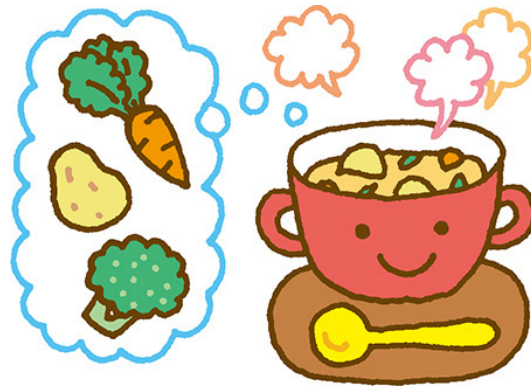


2 がつ

給食 こんだて 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、 ●ビスケット、麦茶 目玉焼き ボイルウインナー 春雨サラダ オレンジ ふりかけ とうふ汁 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ヨーグルト スキムミルク、米菓子	<ul style="list-style-type: none"> ●乳酸菌飲料、麦茶 鬼のハンバーグ レタスサラダ バナナ コーンスープ <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ミニトマト 牛乳、ケーキ	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、麦茶 メンチカツ 織キャベツ ほうれん草のごま和え りんご たまごスープ <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ふりかけ 牛乳、ビスケット	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、 ●かっぱえびせん、麦茶 ポークカレー ひじき煮 みかん 福神漬け 牛乳 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●チーズ ジョア、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、麦茶 肉どうふ(ひき肉) きんぴらごぼう ごま昆布 キウイフルーツ 白菜汁 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●塩ゆで枝豆 フルーツポンチ	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク 焼きそば もやしのナムル風 いちご 麦茶 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 麦茶、クッキー
7	8	9	10	11	12	13
	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、●スナック、 麦茶 鶏の唐揚げ ちくわとひじきの炒りどうふ ふりかけ オレンジ 中華風スープ <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ヨーグルト スキムミルク、米菓子	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、麦茶 鮭のムニエル ポテトサラダ バナナ えのきとキャベツのスープ <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ミニトマト 牛乳、和菓子	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、麦茶 ベーコンシチュー 切り昆布炒め りんご 牛乳 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●チーズ ヨーグルト	建国記念の日	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、 ●とんがりコーン 肉団子のあんかけ かむカムサラダ 鮭フレーク みかん 大根汁 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●たまごとうふ 牛乳、ホットケーキ	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク 味噌ラーメン ギョーザ いちご 麦茶 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 麦茶、揚げ煎餅
14	15	16	17	18	19	20
	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、 ●ビスケット、麦茶 鮭の塩焼き キャベツと鶏肉の中華炒め オレンジ わかたけ汁 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ヨーグルト スキムミルク、米菓子	<ul style="list-style-type: none"> ●乳酸菌飲料、麦茶 おたのしみBOX (Casketさんのおかずセット) 春雨スープ バナナ ※3歳以上児おにぎり持参※ <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●さつまいものレモン煮 風っ子飲料、ビスケット	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、麦茶 おでん 中華風たたききゅうり みかん ふりかけ <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●煮豆 牛乳、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、 ●とんがりコーン、麦茶 筑前煮 ほうれん草ととうふのごま和え のりの佃煮 キウイフルーツ かきたま汁 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ミニトマト 牛乳、クッキー	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、麦茶 チキンカレー 切り干し大根の煮物 福神漬け りんご 乳酸菌飲料 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●チーズ 牛乳、和菓子	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク ミートソーススパゲティ チップサラダ 牛乳かん 麦茶 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 麦茶、米菓子
21	22	23	24	25	26	27
	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、 ●スナック、麦茶 エビフライ 織キャベツ 山菜と春雨炒め オレンジ たまごスープ <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ヨーグルト 牛乳、ミニアメリカンドッグ	天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、 ●あられ、麦茶 マーボーどうふ ほうれん草のツナ和え 納豆 キウイフルーツ たまねぎのみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ミニゼリー スキムミルク、和菓子	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、麦茶 クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●チーズ ジョア、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク、麦茶 アジフライ 織キャベツ ナゲット ごま昆布 りんご 大根汁 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯、●ミニトマト プリン	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク 山菜うどん 小松菜のしらすサラダ バナナ 麦茶 <ul style="list-style-type: none"> ●米飯 クッキー、麦茶
28						

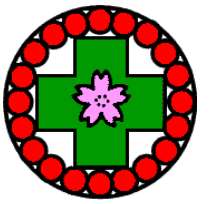
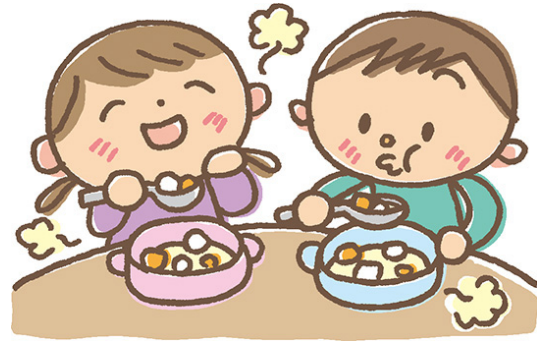
☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※上から順に、午前のおやつ、昼食、午後のおやつです。
 ※●は3歳未満児追加分です。

2 がつ

離乳食 こんだて 表

完了期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おかゆ (2倍) 目玉焼き ポイルウインナー 春雨サラダ オレンジ ふりかけ ヨーグルト とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鬼のハンバーグ レタスサラダ バナナ ミニトマト コーンスープ	おかゆ メンチカツ 織キャベツ ほうれん草のごま和え りんご ふりかけ たまごスープ	おかゆ ポークカレー ひじき煮 みかん 福神漬け チーズ 牛乳	おかゆ 肉どうふ きんぴらごぼう ごま昆布 キウイフルーツ 枝豆 白菜汁	焼きそば もやしナムル風 いちご 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	ケーキ 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	フルーツポンチ	離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ 鶏の唐揚げ ちくわとひじきの炒りどうふ ふりかけ オレンジ ヨーグルト 中華風スープ	おかゆ 鮭のムニエル ポテトサラダ ミニトマト バナナ えのきとキャベツのスープ	おかゆ ベーコンシチュー 切り昆布炒め チーズ りんご 牛乳	建国記念の日	おかゆ 肉団子のあんかけ かむカムサラダ 鮭フレーク たまごどうふ みかん 大根汁	味噌ラーメン ギョーザ いちご 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	ヨーグルト		ホットケーキ 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	おかゆ 鮭の塩焼き キャベツと鶏肉の中華炒め オレンジ ヨーグルト わかたけ汁	おかゆ おたのしみBOX (Casketさんのおかずセット) バナナ さつまいものレモン煮 春雨スープ	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり みかん 煮豆 ふりかけ	おかゆ 筑前煮 ほうれん草ととうふのごま和え のりの佃煮 ミニトマト キウイフルーツ かきたま汁	おかゆ チキンカレー 切り干し大根の煮物 福神漬け チーズ りんご 乳酸菌飲料	ミートソーススパゲティ チップサラダ 牛乳かん 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 風っ子飲料	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ エビフライ 織キャベツ 山菜と春雨炒め ヨーグルト オレンジ たまごスープ	天皇誕生日	おかゆ マーボーどうふ ほうれん草のツナ和え 納豆 ミニゼリー キウイフルーツ たまねぎのみそ汁	おかゆ クリームシチュー ブロッコリーサラダ チーズ バナナ 牛乳	おかゆ アジフライ 織キャベツ ナゲット ごま昆布 ミニトマト りんご 大根汁	山菜うどん 小松菜のしらすサラダ バナナ 麦茶
	ミニアメリカンドッグ 牛乳		離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 ジョア	プリン	離乳食用菓子 麦茶
28						

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

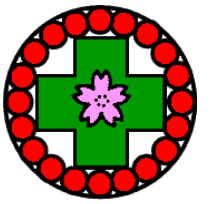
※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

2 がつ

離乳食 こんだて 表

後期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おかゆ (5倍) ササミと野菜の煮物 とうふのやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 みかん 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 いちご 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 切り昆布のやわらか煮 りんご 野菜スープ ヨーグルト	建国記念の日	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 たまご豆腐 みかん 味噌汁 ホットケーキ 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 いちご 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 みかん 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 高野豆腐のやわらか煮 ミニトマト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 切り干し大根のやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	天皇誕生日	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 納豆 りんご 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 りんご 味噌汁 ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
28						

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

2 February *

●3日/節分

豆をぶつけて、鬼を退散させましょう。

●14日/バレンタインデー

大好きな男の子にチョコレートあげます。

●21日/食糧管理法公布記念日

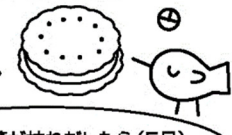
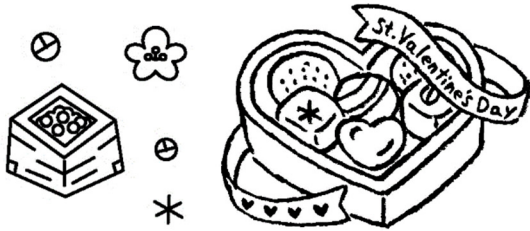
"国民食糧の確保および国民経済の安定を図る"意図で、「食糧管理法」が公布されました。

●28日/ビスケットの日

ビスケットは補食の役割を果たしてくれます。

□ジャガイモの作付け期

花が咲いて葉が枯れたら(5月)、子どもといっしょに収穫しましょう。



体を温める食材をとろう!

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



節分の豆を数えてみよう

節分には年の数だけ豆を食べる風習があります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年(生まれた年を1歳とする考え方)の数を食べることもあります。多く食べることには、「来年も健康でいられるように」という願いも込められています。



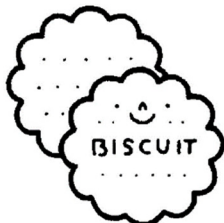
外でしっかり体を動かそう

寒い季節は室内で過ごす時間が多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。運動すると体が温まり、日光を浴びると体内のリズムも整います。お天気のいい日はできるだけ外に出て、密にならないように注意しながら体を動かしましょう。



今日は何の日?

2月28日は
ビスケットの日



1855年のこの日、水戸藩士の蘭医・柴田方庵がビスケットの製法を書いた文書を水戸藩に送ったことから、1980年社団法人全国ビスケット協会が制定しました。ビスケットの語源である「2度焼(8)かれたもの」という語呂合わせにもなっています。

食育クイズ

次のうちもっとも薄味に感じられるのはどれ?

- ①熱いもの ②常温のもの ③冷たいもの

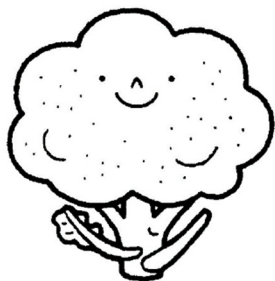
A 正解は①。料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たいほうが強く感じられます。熱いものは逆に薄味に感じられるので、調味料を入れすぎないように注意しましょう。



旬の
食材

ブロッコリー

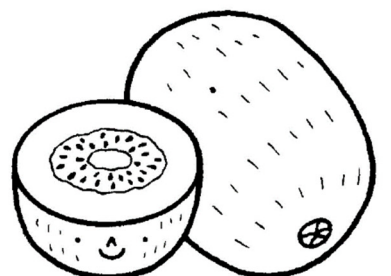
アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ(花蕾)です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。



旬の
食材

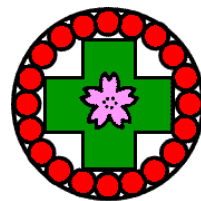
キウイ

原産は中国ですが、ニュージーランドの国鳥「KIWI」に似ていることから、この名で呼ばれるようになりました。果肉がきれいな緑色のヘイワードという種類が一般的で、国産は秋から春にかけて出回ります。未熟だとかたくて酸っぱいので、熟したものを食べましょう。



↑
がつ

給食 こんだて 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
	麦茶、●スキムミルク、 ●かつばえびせん 鶏の唐揚げ 小松菜のしらすサラダ みかん とうふ汁 ごま昆布 ●米飯、●ヨーグルト、 ●無糖ヨーグルト 牛乳、米菓子	麦茶、 ●スキムミルク 親子煮 納豆 ほうれん草のごま和え キウイフルーツ わかめスープ ●米飯、●ミニトマト 牛乳、和菓子	麦茶、 ●スキムミルク ポークカレー ひじき煮 バナナ 牛乳 福神漬け ●米飯、●チーズ せんべい、風っ子飲料	麦茶、●スキムミルク、 ●ビスケット 鮭のムニエル 炒りとうふ オレンジ コンソメスープ ●米飯、●枝豆 スキムミルク、ビスケット	麦茶、 ●スキムミルク ホイコーロー シューマイ のりの佃煮 りんご なめこ汁 ●米飯、●さつまいもの甘煮 フルーツポンチ	●スキムミルク チャンボンうどん ナゲット バナナ 麦茶 麦茶、クッキー
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
		麦茶、 ●スキムミルク、●あられ チンゲン菜ともやしのソテー オレンジ マーボーどうふ 麩とわかめのみそ汁 ふりかけ ●米飯、●ミニトマト 焼きいも、牛乳	麦茶、 ●スキムミルク おでん 中華風たたききゅうり みかん ふりかけ ●米飯、●煮豆 ヨーグルト	麦茶、●スキムミルク、 ●とんがりコーン ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 バナナ 牛乳 ●米飯、●チーズ ジョア、米菓子	麦茶、 ●スキムミルク チーズオムレツ チップサラダ ふりかけ キウイフルーツ じゅんさい汁 ●米飯、●ヨーグルト 牛乳、ビスケット	●スキムミルク 焼きうどん ほうれん草のピーナッツ和え ミニゼリー 麦茶 麦茶、せんべい
17	18	19	20	21	22	23
	麦茶、 ●スキムミルク、●スナック 目玉焼き ポイルウインナー きんぴらごぼう オレンジ 白菜汁 ●米飯、●ヨーグルト 米菓子、ミロ入りスキムミルク	麦茶、 ●スキムミルク サバの味噌煮 ほうれん草ととうふのごま和え さつま汁 キウイフルーツ ●米飯、●ふりかけ カルピス、ビスケット	麦茶、 ●スキムミルク 筑前煮 のりの佃煮 春雨サラダ みかん たまごスープ ●米飯、●ミニトマト 牛乳、和菓子	麦茶、 ●スキムミルク、●あられ ハンバーグ ごま昆布 ポテトサラダ バナナ なめこと大根のみそ汁 ●米飯、●たまごとうふ 牛乳、せんべい	麦茶、 ●スキムミルク チキンカレー かむカムサラダ りんご 乳酸菌飲料 福神漬け ●米飯、●チーズ 牛乳、サーターアングギー	●スキムミルク 焼きそば もやしのナムル風 ミニゼリー 牛乳かん 麦茶 米菓子、麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	麦茶、●スキムミルク、 ●かつばえびせん 鮭の塩焼き 山菜と春雨炒め キウイフルーツ 中華風スープ ●米飯、●ヨーグルト ジョア、クッキー	麦茶、 ●スキムミルク ポークピカタ ブロッコリーサラダ オレンジ わかたけ汁 ●米飯、●かぼちゃの甘煮 牛乳、ケーキ	麦茶、 ●スキムミルク 肉団子のあんかけ もやしのごまサラダ 鮭フレーク みかん たまご汁 ●米飯、●ミニトマト スキムミルク、せんべい	麦茶、●スキムミルク、 ●とんがりコーン エビフライ 織キャベツ マカロニサラダ りんご 豚汁 ●米飯、●たまごとうふ 牛乳、米菓子	麦茶、 ●スキムミルク クリームシチュー 切り昆布炒め バナナ 牛乳 ●米飯、●チーズ プリン	●スキムミルク ナポリタン りんごのコールスロー チーズ 麦茶 麦茶、ビスケット

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

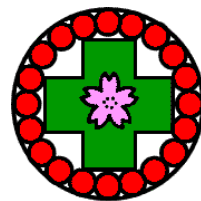
※上から順に、午前のおやつ、昼食、午後のおやつです。

※●は3歳未満児追加分です。

1
がつ

離乳食 こんだて 表

完了期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
	おかゆ (2倍) 鶏の唐揚げ 小松菜のしらすサラダ ヨーグルト みかん とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 親子煮 ほうれん草のごま和え 納豆 ミニトマト りんご わかめスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじき煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 風っ子飲料	おかゆ 鮭のムニエル 炒りとうふ 枝豆 オレンジ コンソメスープ 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ ホイコーロー シュウマイ さつまいものレモン煮 りんご なめこ汁 フルーツポンチ	チャンポンうどん ナゲット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
	おかゆ マーボー豆腐 チンゲン菜ともやしのソテー ミニトマト オレンジ 麩とわかめのみそ汁 やさいも 牛乳	おかゆ マーボー豆腐 チンゲン菜ともやしのソテー ミニトマト オレンジ 麩とわかめのみそ汁 ヨーグルト	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり 煮豆 みかん ヨーグルト	おかゆ ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 バナナ 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ ヨーグルト りんご 味噌汁 離乳食用菓子 牛乳	焼きうどん ほうれん草のピーナッツ和え バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー きんぴらごぼう ヨーグルト オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ サバの味噌煮 ほうれん草ととうふのごま和え ふりかけ バナナ さつまい汁 ヨーグルト	おかゆ 筑前煮 春雨サラダ ミニトマト みかん たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ハンバーグ ポテトサラダ たまごとうふ バナナ なめこと大根の味噌汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ササミと野菜の煮物 かむカムサラダ りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 牛乳	焼きそば もやしのナムル風 牛乳かん 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 鮭の塩焼き 山菜と春雨炒め ヨーグルト りんご 中華風スープ 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ ポークピカタ ブロッコリーサラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ わかたけ汁 ケーキ 牛乳	おかゆ 肉団子のあんかけ もやしのごまサラダ 鮭フレーク ミニトマト みかん たまご汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ エビフライ 織キャベツ マカロニサラダ たまごとうふ りんご 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ クリームシチュー 切り昆布炒め バナナ 牛乳 ヨーグルト	ナポリタン りんごのコールスロー オレンジ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶

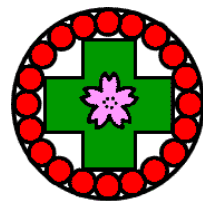
☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

↑
がつ

離乳食 こんだて 表

後期



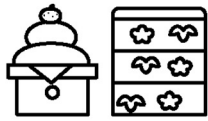
令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
	おかゆ (5倍) ササミと野菜の煮物 しらすととうふのやわらか煮 ヨーグルト みかん 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 納豆 ミニトマト りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 バナナ 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 炒りとうふ 枝豆 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 りんご 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
	成人の日 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 湯とうふ ミニトマト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 みかん 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 切り干し大根のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 ヨーグルト りんご 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根のやわらか煮 バナナ 味噌汁 ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 高野とうふの煮物 ミニトマト みかん 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 おぼろとうふ バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 ヨーグルト りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 ミニトマト みかん 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根のやわらか煮 たまごとうふ りんご 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 切り昆布のやわらか煮 バナナ 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

1 January



●7日/七草

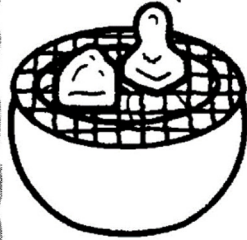
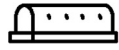
七草がゆで、おなか休めをしましょう。

●11日/鏡開き

鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて、体が温まって、幸せな気持ちになります。

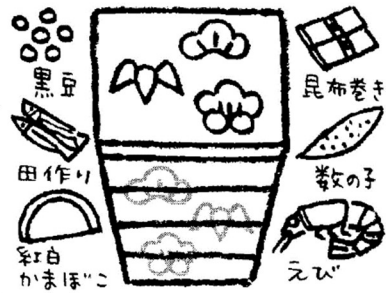
●17日/おむすびの日

阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。



お正月のお節料理

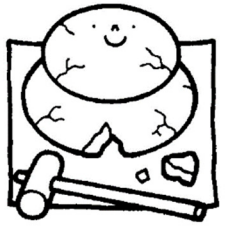
お節料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。正式な段数は四段で、それぞれの段に詰めるものが決まっています。



黒豆は「マメ(達者)によく働けるように」、数の子は「子孫繁栄」など一つひとつの料理にも意味やいわれがあります。

今日は何の日?

1月11日は鏡開き



地域によって様々ですが、一般的には松の内が明けた1月11日におこなわれます。お正月にお供えしたもちには神さまの霊が宿っているといわれているため、刃物を使わず、木槌などで叩いて割ります。割ったもちは、お雑煮やお汁粉にさせていただきます。

食育クイズ

旬の食材が出始める時期を何と呼ぶ?

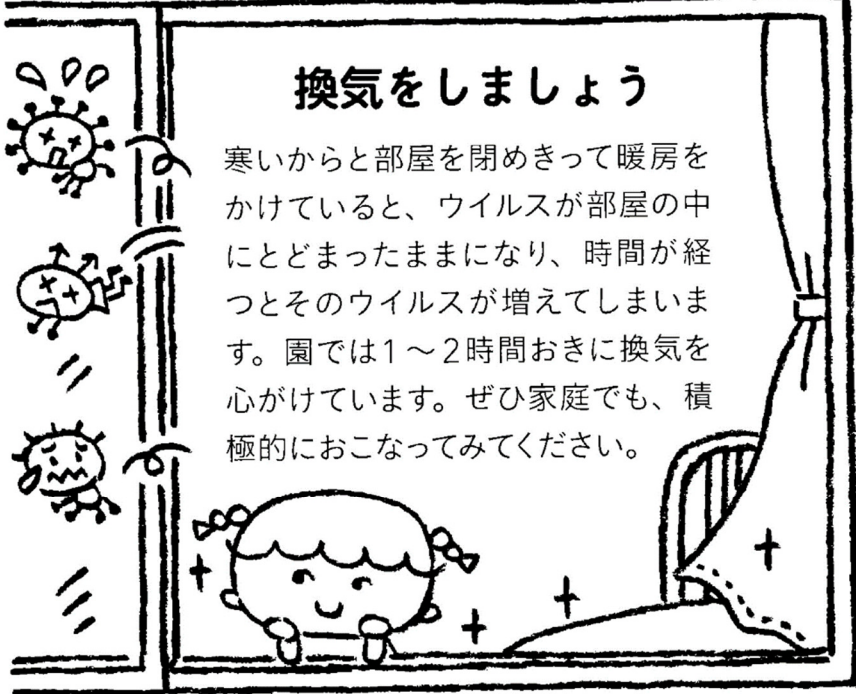
- ①盛り ②走り ③名残

A 正解は②。出始めは「走り」、最盛期は「盛り」、そろそろ終わるという時期を「名残」といいます。出始めはまだ値段が高いですが、季節を先取りする喜びがあります。



換気をしましょう

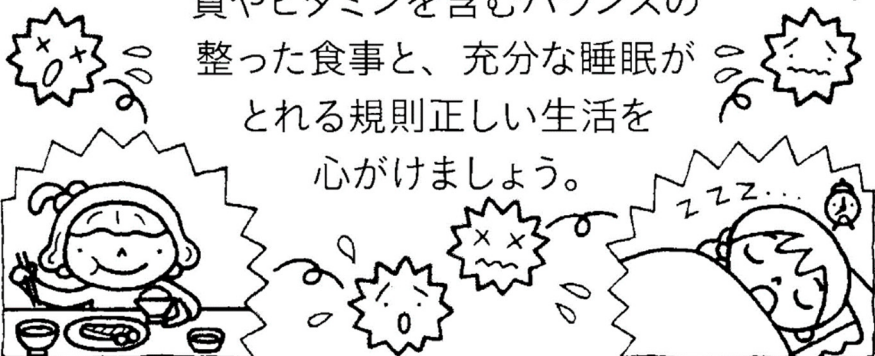
寒いからと部屋を閉めきって暖房をかけていると、ウイルスが部屋の中にとどまったままになり、時間が経つとそのウイルスが増えてしまいます。園では1~2時間おきに換気を心がけています。ぜひ家庭でも、積極的におこなってみてください。



食育ワンポイント

感染症に負けない体づくりを

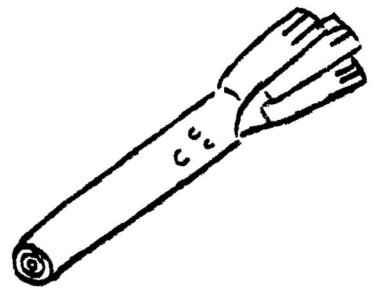
感染症を予防するために、良質なたんぱく質やビタミンを含むバランスの整った食事と、十分な睡眠がとれる規則正しい生活を心がけましょう。



旬の食材

長ねぎ

白ねぎ、根深ねぎなどとも呼ばれ、根元に土寄せして白い部分が長くなるように育てられたものです。1年中お店に並んでいますが、甘みが増しておいしくなるのは晩秋から冬にかけてです。鍋ものの具材としても用いられ、火を通すとより甘みが感じられます。



旬の食材

白菜

鍋もののほか、漬けものや炒めものにも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。店で選ぶときは、葉がシャキッとしたものを選びましょう。カットされている場合は、断面が平らなほうが新鮮です。熱や塩を加えるとかさが減り、たくさん食べることができます。



12 がっ

給食 こんだて 表



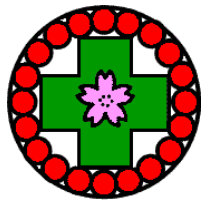
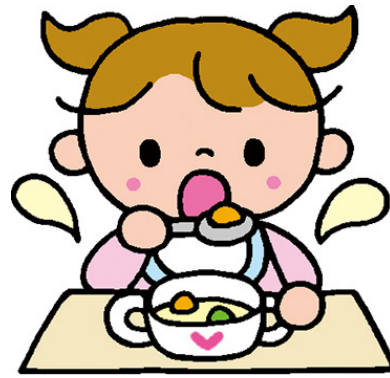
令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児 追加分	おやつ	
			血や肉や骨になる	カや熱のもとになる	体の調子をととのえる			
1	火	肉じゃが のりの佃煮 オレンジ ほうれん草のごま和え なめこ汁	豚肉 とうふ	じゃがいも こんにゃく すりごま	玉ねぎ 人参 グリンピース なめこ ほうれん草 オレンジ のりの佃煮	米飯(月~金) ヨーグルト	牛乳 ビスケット	
2	水	チーズオムレツ みかん かむカムサラダ わかたけ汁	たまご チーズ ベーコン 牛乳 さきいか	ケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム 大根 人参 きゅうり もやし みかん わかめ たけのこ	枝豆	カルピス せんべい	
3	木	ししゃもフライ 織キャベツ キウイフルーツ スパゲティサラダ ふりかけ 大根汁	ししゃも たまご ハム 油揚げ	小麦粉 パン粉 ふりかけ スパゲティ コーン マヨネーズ	パセリ キャベツ キウイフルーツ 大根 えのき きゅうり 人参	たまごとうふ	牛乳 くるみ入りホットケーキ	
4	金	ポークカレー 福神漬け りんご 切り昆布炒め 牛乳	豚肉 ツナ缶 牛乳	じゃがいも カレールー 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 昆布 しいたけ 福神漬け りんご	チーズ	風っ子飲料 揚げ菓子	
5	土	山菜うどん ミニゼリー 白菜とじゃこの塩昆布和え 麦茶	鶏肉 ちりめんじゃこ ナルト 油揚げ	干しうどん ゼリー	わらび たけのこ 人参 えのき なめこ しいたけ ねぎ 昆布 白菜		麦茶 米菓子	
6	日							
7	月	マーボー豆腐 ふりかけ オレンジ チンゲン菜のピーナッツ和え 白菜汁	とうふ	マーボー豆腐の素 ピーナッツ ふりかけ	ねぎ チンゲン菜 白菜 もやし 人参 オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 和菓子	
8	火	クリームシチュー りんご ごぼうサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃがいも シチュールー すりごま 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう 水菜 りんご	ミニトマト	ジョア せんべい	
9	水	鮭のムニエル キウイフルーツ 炒り豆腐 中華風スープ	鮭 とうふ 鶏肉 豚肉	バター 小麦粉 ごま	人参 しいたけ ねぎ ほうれん草 キウイフルーツ	かぼちゃの甘煮	牛乳 ビスケット	
10	木	一口ボックスサンド パナナ 牛乳	たまご チーズ ハム ツナ缶 牛乳	パン じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり パナナ	チーズ	パナナコッタ	
11	金	豚肉のすき煮風 のりの佃煮 みかん ナゲット さつまいものみそ汁	豚肉 焼き豆腐	しらたき さつまいも	白菜 えのき 人参 ねぎ みかん のりの佃煮 チンゲン菜 大根 ごぼう	枝豆	牛乳 クッキー	
12	土	ミートソース パナナ チップサラダ 麦茶	豚肉	スパゲティ バター ケチャップ ソース 小麦粉 コーン ごまドレッシング ポテトチップス	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト レタス きゅうり パナナ		麦茶 せんべい	
13	日	おゆうぎ会						
14	月	目玉焼き ボイルウインナー オレンジ 春雨サラダ じゅんさい汁	たまご ウインナー とうふ ハム	春雨 ごま 冷やし中華のつゆ	オレンジ 人参 きゅうり ひじき じゅんさい	ヨーグルト	ミロリススキムミルク 米菓子	
15	火	おでん パナナ 中華風たたききゅうり ふりかけ	たまご 油揚げ ちくわ ウインナー 生揚げ	こんにゃく ごま ふりかけ	大根 きゅうり パナナ	ミニトマト	プリン	
16	水	筑前煮 おかか納豆 みかん 大根サラダ なめこのかきたま汁	鶏肉 高野豆腐 納豆 かつおぶし たまご	こんにゃく ごまドレッシング	しいたけ ごぼう たけのこ れんこん 人参 グリンピース みかん 大根 きゅうり なめこ シロ	枝豆	牛乳 せんべい	
17	木	ホイコーロー ふりかけ キウイフルーツ シュウマイ 玉ねぎのみそ汁	豚肉 油揚げ	ふりかけ シュウマイの皮	キャベツ ビーマン たけのこ ねぎ 人参 キウイフルーツ 玉ねぎ 大根	煮豆	牛乳 クッキー	
18	金	ビーンズカレー 福神漬け りんご ひじき煮 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	じゃがいも カレールー 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 ひじき しいたけ りんご 福神漬け	チーズ	ジョア ビスケット	
19	土	焼きそば ミニゼリー もやしのナムル風 麦茶	豚肉	ゆで中華麺 ごま ゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 水菜		麦茶 揚げ菓子	
20	日							
21	月	鮭の塩焼き キウイフルーツ 山菜と春雨炒め パンプキンスープ	鮭 牛乳	春雨	しいたけ たけのこ 人参 わらび キウイフルーツ かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	ヨーグルト	スキムミルク せんべい	
22	火	鶏の唐揚げ 鮭フレーク オレンジ ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉 鮭フレーク 牛乳	唐揚げ粉 クリームコーン缶 ごまドレッシング	ブロッコリー ミントマト 人参 きゅうり オレンジ パセリ 玉ねぎ	さつまいものレモン煮	牛乳 ケーキ	
23	水	ベーコンシチュー りんご 切り干し大根の煮物 牛乳	ベーコン 油揚げ 牛乳	じゃがいも シチュールー ごま	大根 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース	チーズ	ヨーグルト	
24	木	ハンバーグ ふりかけ みかん レタスサラダ 大根汁	豚肉	ハンバーグの素 ケチャップ コーン ごまドレッシング ふりかけ	玉ねぎ レタス 水菜 大根 わかめ みかん	たまごとうふ	牛乳 米菓子	
25	金	エビフライ 織キャベツ パナナ ポテトサラダ ごま昆布 たまごスープ	エビ ハム たまご	小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ コーン	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり ごま昆布 ねぎ パナナ	ミニトマト	プチパフェ	
26	土	ナポリタン チーズ 水菜サラダ 麦茶	ベーコン チーズ 粉チーズ	スパゲティ ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン 水菜 レタス		麦茶 米菓子	
27	日							
28	月	肉団子のおんかけ ふりかけ パナナ 小松菜のしらすサラダ わかめ汁	豚肉 しらす干し	ふりかけ じゃがいも	こまつな キャベツ パナナ わかめ	ミニトマト	風っ子飲料 ビスケット	
29	火							
30	水							
31	木							

12 がご

離乳食 こぼれて 表

後期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		おかゆ (5倍) ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 枝豆 みかん 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根のやわらか煮 たまごとうふ バナナ 味噌汁 ホットケーキ 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 昆布のやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 ミニトマト りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ パンナコッタ	おかゆ ササミと野菜の煮物 チンゲン菜のやわらか煮 枝豆 みかん 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
おゆうぎ会	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 高野とうふのやわらか煮 枝豆 おなか納豆 みかん 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 煮豆 ふりかけ バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 さつまいものレモン煮 オレンジ 野菜スープ ケーキ ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 りんご 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 たまごとうふ みかん 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30	31		
	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 ミニトマト バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 風っ子飲料					

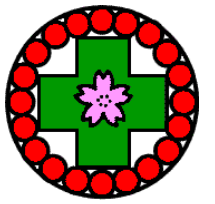
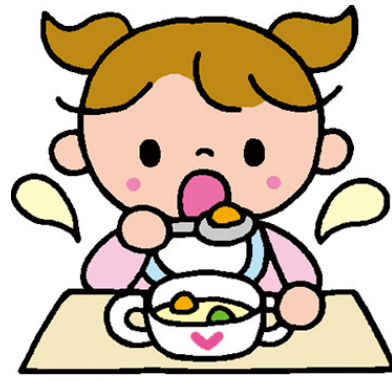
☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

12 がご

離乳食 こぼれて 表

中期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土	
		1 おかゆ (7倍) ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁	2 おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 みかん 味噌汁	3 おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根のやわらか煮 おぼろ豆腐 バナナ 味噌汁	4 おかゆ ササミと野菜の煮物 昆布のやわらか煮 りんご 野菜スープ	5 おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	
		離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶	
6	7	8	9	10	11	12	
		8 おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 ミニトマト りんご 野菜スープ	9 おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	10 おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	11 おかゆ ササミと野菜の煮物 チンゲン菜のやわらか煮 みかん 味噌汁	12 おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	
		無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 りんご果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 麦茶	
13	14	15	16	17	18	19	
おゆうぎ会		15 おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 ミニトマト りんご 野菜スープ	16 おかゆ ササミと野菜の煮物 高野豆腐のやわらか煮 おかか納豆 みかん 野菜スープ	17 おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 味噌汁	18 おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ	19 おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	
		離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶	
20	21	22	23	24	25	26	
		21 おかゆ 白身魚と野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 りんご 野菜スープ	22 おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	23 おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 りんご 野菜スープ	24 おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 おぼろ豆腐 みかん 味噌汁	25 おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ	26 おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ
		離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30	31			
	28 おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 ミニトマト バナナ 味噌汁						
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁						

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

12 December



●11日/胃腸の日

「12と11(胃にいい)」のごろ合わせから、胃腸を壊すことなく、食べ物をいつもおいしくいただきたいですね。

●24日/クリスマス・イブ

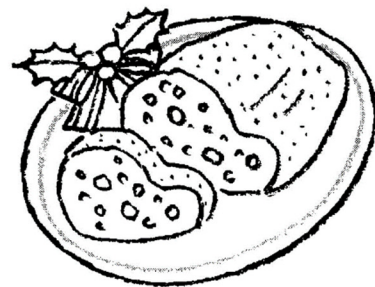
~25日/クリスマス

いつもより豪華な雰囲気、ごちそうをいただきます。



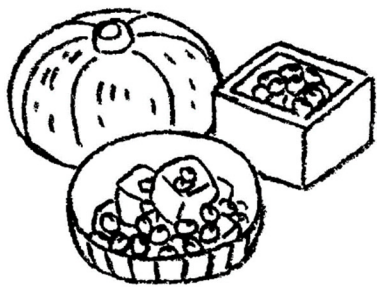
クリスマスのシュトーレン

クリスマス前から楽しむお菓子に、ドイツ発祥のシュトーレンがあります。発酵させた小麦粉生地にドライフルーツやナッツを練り込んだパン菓子で、クリスマスを待つ4週間の間、カウントダウンしながら少しずつ切って食べていくものとされています。



冬至にかぼちゃとあずき

12月21日の冬至には、かぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。またあずきには厄除けの意味があり、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあります。

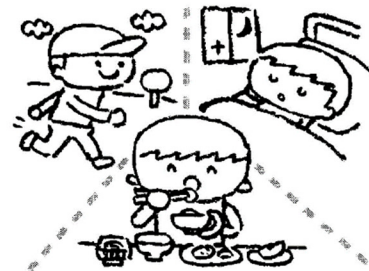


待てます。またあずきには厄除けの意味があり、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあります。



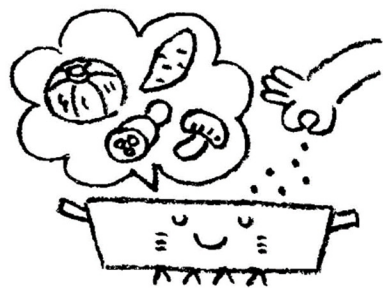
生活習慣病ってどんな病気？

以前は成人病と呼ばれる大人の病気でしたが、今は子どももかかる病気です。具体的には、肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症などで、食事の内容や運動、睡眠などが影響しています。お子さんの健康を守るためにも、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。



薄味を心がけています

園の食事は薄味を基本にしています。苦手なものがあったり、たくさん食べてほしい場合に、子ども好みの味つけをしてしまいがちですが、園では素材の味を生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚はぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。



生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚はぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。

子どものおやつ講座

おやつのはなし

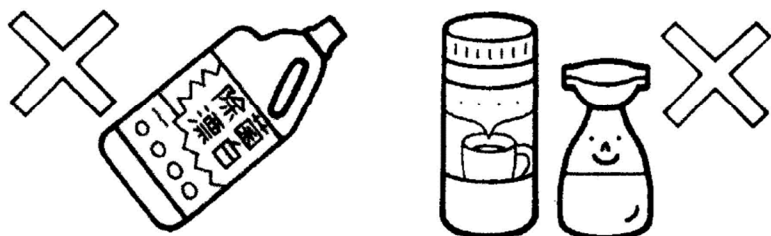
砂糖や塩を控えた薄味で、油を使いすぎているものを選びます。噛みごたえのあるものを取り入れましょう。



子どもの事故を防ぐために

誤飲に注意しましょう！

台所には、子どもが誤って飲むと危険なものがあります。まず漂白剤の入っている洗剤を飲んでしまった場合、ただちに医療機関の受診が必要です。漂白剤の入っていないものでも、量が多ければ医療機関の受診が必要です。インスタントコーヒーや食塩、しょう油などの食品も、多量にとると危険です。危険なものは、子どもの手の届かないところに置きましょう。



11 がつ

給食 こしだて 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児 追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	日						
2	月	サバの味噌煮 オレンジ 炒り豆腐 ふりかけ わかめ汁	サバ とうふ 鶏肉	ごま ふりかけ	人参 しいたけ ねぎ わかめ 大根 オレンジ	米飯(月～金) ヨーグルト	牛乳 サターアランダギー
3	火	文化の日					
4	水	肉団子のあんかけ バナナ ちくわとキャベツ炒め ごま昆布 白菜汁	豚肉 ちくわ 油揚げ	ごま	キャベツ ごま昆布 バナナ 白菜 人参 えのき	たまご豆腐	スキムミルク ビスケット
5	木	ポークカレー キウイフルーツ ちらしサラダ 福神漬け 牛乳	豚肉 かにかまぼこ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ コーン カレールー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり キウイフルーツ 福神漬け	ミニトマト	ヨーグルト
6	金	雑煮 きな粉餅 漬け物 みかん	鶏肉 油揚げ きな粉	もち米 砂糖 片栗粉	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ たくあん漬け みかん	チーズ	風っ子飲料 米菓子
7	土	野菜うどん バナナ ナゲット 麦茶	鶏肉 油揚げ	干しうどん ケチャップ	キャベツ 人参 しいたけ もやし 昆布 バナナ		麦茶 せんべい
8	日						
9	月	鮭の塩焼き オレンジ 山菜と春雨炒め 中華風スープ	鮭 豚肉	春雨	しいたけ たけのこ 人参 わらび ほうれん草 ねぎ オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 和菓子
10	火	ベーコンシチュー りんご 切り干し大根の煮物 牛乳	ベーコン 油揚げ 牛乳	じゃがいも シチュールー ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 りんご	チーズ	ジョア 揚げ菓子
11	水	チーズオムレツ のりの佃煮 バナナ ほうれん草のごま和え なめこ汁	チーズ たまご 牛乳 ベーコン とうふ	ケチャップ すりごま	玉ねぎ マッシュルーム なめこ ほうれん草 バナナ のりの佃煮	枝豆	牛乳 せんべい
12	木	筑前煮 キウイフルーツ シュウマイ かきたま汁	鶏肉 高野豆腐 たまご たら	こんにゃく シュウマイの皮	しいたけ ごぼう たけのこ 人参 ねぎ れんこん グリンピース キウイフルーツ	さつまいものレモン煮	カルピス ビスケット
13	金	鶏の唐揚げ みかん ポテトサラダ ごま昆布 きのことスープ	鶏肉 ハム	唐揚げ粉 じゃがいも コーン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり えのき ごま昆布 みかん まいたけ しいたけ	ミニトマト	牛乳 ウインナーたこ焼き
14	土	ナポリタン チーズ 水菜サラダ 麦茶	ベーコン チーズ	スパゲティ ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 水菜 レタス		麦茶 クッキー
15	日						
16	月	目玉焼き ポイルウインナー キウイフルーツ かむカムサラダ じゅんさい汁	たまご ウインナー さきいか とうふ	ごま	キウイフルーツ 大根 人参 きゅうり もやし じゅんさい	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
17	火	鮭のムニエル みかん ジャーマンポテト キャベツのみそ汁	鮭 ベーコン 油揚げ	小麦粉 バター じゃがいも	みかん 玉ねぎ ピーマン キャベツ チンゲン菜	たまご豆腐	フルーツポンチ
18	水	一口カツ 織キャベツ オレンジ ブロッコリーサラダ とうふ汁	豚肉 たまご とうふ	小麦粉 卵粉 ごまドレッシング	キャベツ オレンジ ブロッコリー きゅうり 人参 ミニトマト わかめ	かぼちゃの甘煮	牛乳 ケーキ
19	木	ビーンズカレー りんご 切り昆布炒め 福神漬け 牛乳	鶏肉 大豆 ツナ缶 牛乳	じゃがいも カレールー 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 りんご 昆布 しいたけ 福神漬け	チーズ	ジョア せんべい
20	金	ハンバーグ ふりかけ バナナ レタスサラダ たまごスープ	豚肉 たまご	ハンバーグの素 ケチャップ コーン ごまドレッシング ふりかけ	玉ねぎ レタス きゅうり バナナ ねぎ	ミニトマト	牛乳 ビスケット
21	土	焼きそば ミニゼリー もやしのナムル風 麦茶	豚肉	ゆで中華麺 ごま ゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 水菜		麦茶 米菓子
22	日						
23	月	勤労感謝の日					
24	火	マーボー豆腐 オレンジ こまつなのしらすサラダ 鮭フレーク かきたま汁	とうふ しらす干し 鮭フレーク たまご	マーボー豆腐の素	ねぎ こまつな キャベツ オレンジ	ヨーグルト	ミロリススキムミルク せんべい
25	水	親子煮 納豆 キウイフルーツ きんぴらごぼう さつまいも汁	鶏肉 たまご 納豆	糸こんにゃく ごま さつまいも 片栗粉	玉ねぎ しいたけ グリンピース ごぼう 人参 さつまいも 大根 チンゲン菜 キウイフルーツ	ミニトマト	牛乳 和菓子
26	木	おでん みかん 中華風たたききゅうり ふりかけ	たまご 油揚げ ウインナー ちくわ 生揚げ	こんにゃく ごま ふりかけ	大根 きゅうり みかん	煮豆	牛乳 蒸しパン
27	金	クリームシチュー りんご ひじき煮 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	じゃがいも シチュールー 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき しいたけ りんご	チーズ	プリン
28	土	味噌ラーメン 牛乳かん 白菜とじゃこの塩昆布和え 麦茶	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	ゆで中華麺 コーン	もやし キャベツ 人参 ねぎ 寒天 玉ねぎ 白菜 塩昆布 もも缶		麦茶 ビスケット
29	日						
30	月	エビフライ 織キャベツ バナナ 春雨サラダ 豚汁	エビ ハム 豚肉	小麦粉 卵粉 ごま 春雨 冷やし中華のつゆ じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 バナナ 大根 ごぼう ねぎ	ミニトマト	スキムミルク 米菓子

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。

11 November

- 1日/紅茶の日
レモンを入れたら「レモンティー」、ミルクなら「ミルクティー」、リンゴなら「アップルティー」と、いろいろ楽しめます。
- 7日/なべの日
家族でなべをつくと、楽しくてとてもおいしいですね。
- 23日/外食の日
外食は、いつもと少し違う雰囲気、ワクワクするもの。

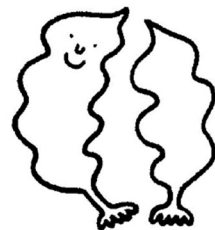
- イチゴの作つけ期
- サツマイモの収穫期
- もちゴメの収穫期

プランターに腐葉土と土を入れて育てて、収穫してみましょう。



今日は何の日?

11月15日は
昆布の日



七五三のこの日に、育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うま味が強く、だしにも最適な昆布を、ぜひ七五三のお料理に活用しましょう。

ちとせあめ 長寿を願う千歳飴

11月15日は七五三です。昔は子どもが7歳までに亡くなることもめずらしくなく、無事に育って長生きしてほしいという願いから、子どもの成長の節目をお祝いし、千歳飴が食べられるようになりました。千歳飴の袋には、長寿を意味する鶴と亀が描かれています。



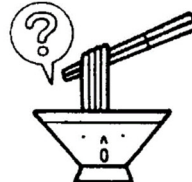
11月15日は七五三です。昔は子どもが7歳までに亡くなることもめずらしくなく、無事に育って長生きしてほしいという願いから、子どもの成長の節目をお祝いし、千歳飴が食べられるようになりました。千歳飴の袋には、長寿を意味する鶴と亀が描かれています。

食育クイズ

次のうち、秋が旬のものは?

- ①そば ②うどん ③そうめん

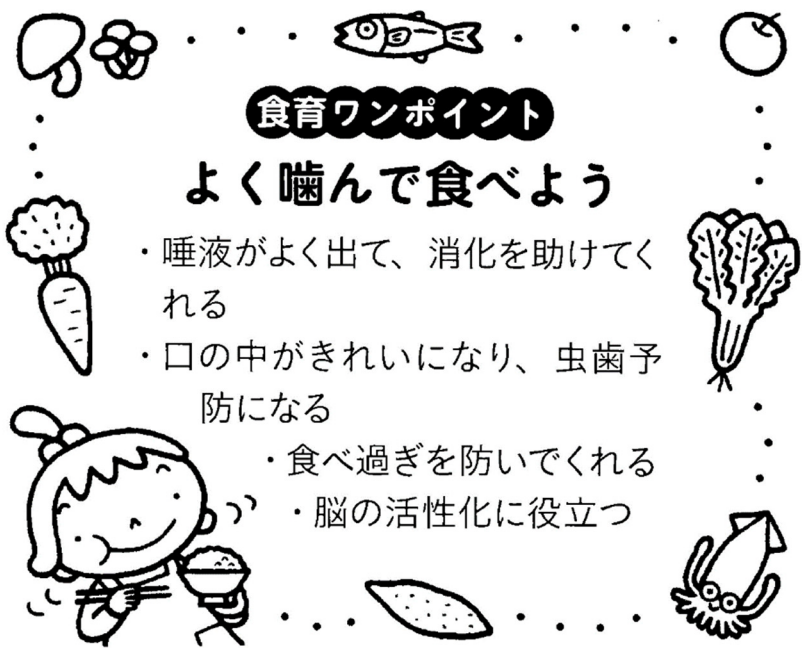
正解は①。地域によって収穫時期は違いますが、一般には秋に1年分を収穫し、風味を損なわないように保管します。秋そばは、香りも味も食感も高いといわれています。



食育ワンポイント

よく噛んで食べよう

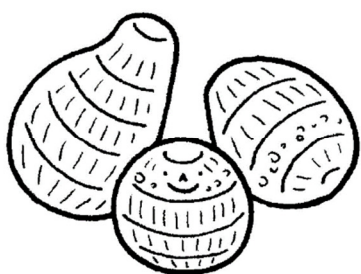
- ・唾液がよく出て、消化を助けてくれる
- ・口の中がきれいになり、虫歯予防になる
- ・食べ過ぎを防いでくれる
- ・脳の活性化に役立つ



旬の食材

さといも

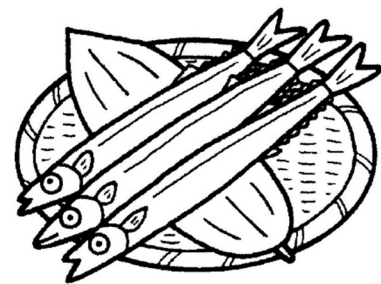
インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代まではいもの主役だったといわれています。ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下ゆでをして使しましょう。煮ものや汁ものが、よりおいしくなります。



旬の食材

サンマ

細長く銀色の見た目から「秋刀魚」と書かれる青魚です。日本での水揚げ量は北海道がダントツで、9月から11月が最盛期です。この時期は脂がのっていて、鮮度がよければお刺身で食べることもできます。購入するときは、目が澄んでいる新鮮なものを選びましょう。



旬の食材

チンゲン菜

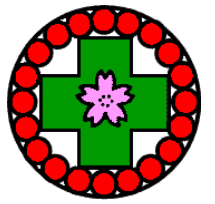
中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋のものが一番味がよいといわれています。中華の炒めものによく使われますが、くせがないので和食にも向いていて、あえものや漬けものにしてもおいしいです。



11
がつ

離乳食 こしだて 表

後期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ (5倍) 白身魚と野菜の煮物 とうふのやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	文化の日	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 たまご豆腐 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 ミニトマト りんご 野菜スープ ヨーグルト	牛肉おこわ とうふハンバーグ みかん 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草のやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふのやわらか煮 枝豆 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 ミニトマト みかん 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 ヨーグルト バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 チンゲン菜のやわらか煮 おぼろ豆腐 みかん 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 味噌汁 ケーキ 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	おかゆ しらすと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 ミニトマト 納豆 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 煮豆 みかん 野菜スープ 蒸しパン 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
29	30					
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根のやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルーベリー果汁					

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

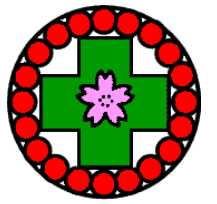
※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

11
がつ

離乳食 こしだて 表

中期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ (7倍) 白身魚と野菜の煮物 とうふのやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	文化の日	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 ミニトマト りんご 野菜スープ	野菜あんかけ鯛ごはん 里芋と豚肉のうま煮 みかん コーンクリームスープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁		離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 ミニトマト みかん 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 無糖ヨーグルト バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 チンゲン菜のやわらか煮 おぼろ豆腐 みかん 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	おかゆ しらすと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 ミニトマト 納豆のゆでこぼし バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 みかん 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ
		離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
29	30					
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根のやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ					
	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁					

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

11 November

●1日/紅茶の日

レモンを入れたら「レモンティー」、ミルクなら「ミルクティー」、リンゴなら「アップルティー」と、いろいろ楽しめます。

●7日/なべの日

家族でなべをつくと、楽しくてとてもおいしいですね。

●23日/外食の日

外食は、いつもと少し違う雰囲気、ワクワクするもの。

□イチゴの作つけ期

■サツマイモの収穫期

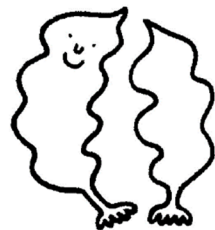
■もちゴメの収穫期

プランターに腐葉土と土を入れて育てて、収穫してみましょう。



今日は何の日?

11月15日は
昆布の日

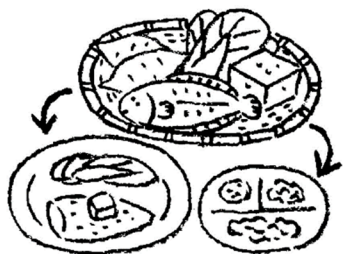


七五三のこの日に、育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うま味が強く、だしにも最適な昆布を、ぜひ七五三のお料理に活用しましょう。

離乳食

取り分けしやすい献立を

離乳食だけを作るのは手間ですが、料理の味つけをする前の食材を利用すれば、時間短縮にもつながります。白身魚や葉もの野菜、いも類や豆腐など、取り分けしやすい食材を使う献立を取り入れましょう。また、同じ食材の料理を食べる喜びも生まれます。



食育クイズ

次のうち、秋が旬のものは?

- ①そば ②うどん ③そうめん

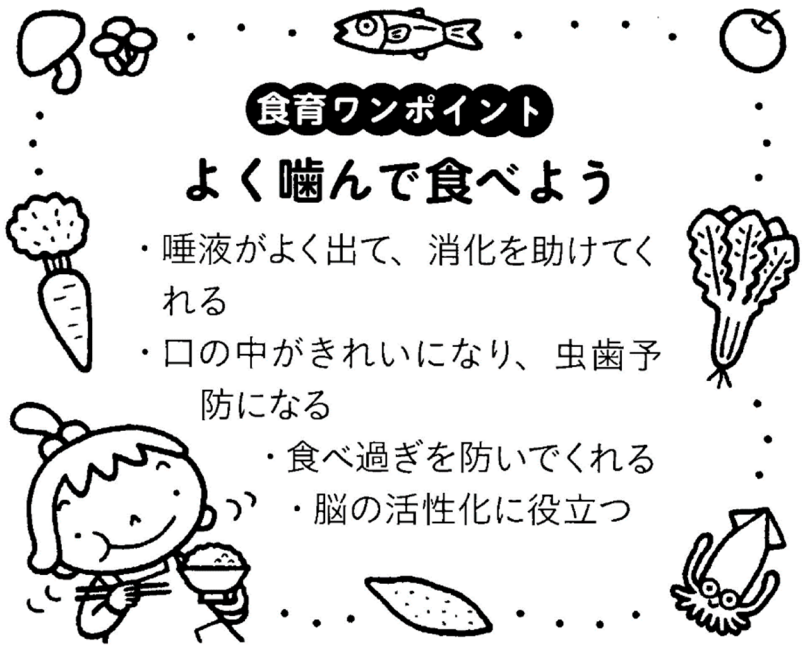
正解は①。地域によって収穫時期は違いますが、一般には秋に1年分を収穫し、風味を損なわないように保管します。秋そばは、香りも味も食感も高いといわれています。



食育ワンポイント

よく噛んで食べよう

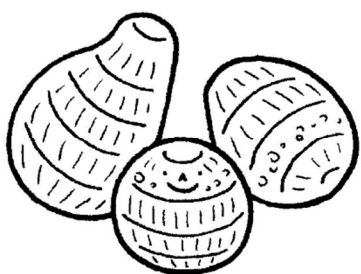
- ・唾液がよく出て、消化を助けてくれる
- ・口の中がきれいになり、虫歯予防になる
- ・食べ過ぎを防いでくれる
- ・脳の活性化に役立つ



旬の食材

さといも

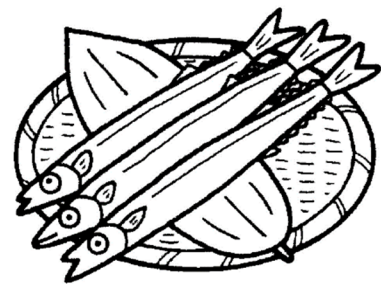
インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代まではいもの主役だったといわれています。ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下ゆでをして使しましょう。煮ものや汁ものが、よりおいしくなります。



旬の食材

サンマ

細長く銀色の見た目から「秋刀魚」と書かれる青魚です。日本での水揚げ量は北海道がダントツで、9月から11月が最盛期です。この時期は脂がのっていて、鮮度がよければお刺身で食べることもできます。購入するときは、目が澄んでいる新鮮なものを選びましょう。



旬の食材

チンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋のものが一番味がよいといわれています。中華の炒めものによく使われますが、くせがないので和食にも向いていて、あえものや漬けものにしてもおいしいです。



10 がつ

給食 こんだて 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

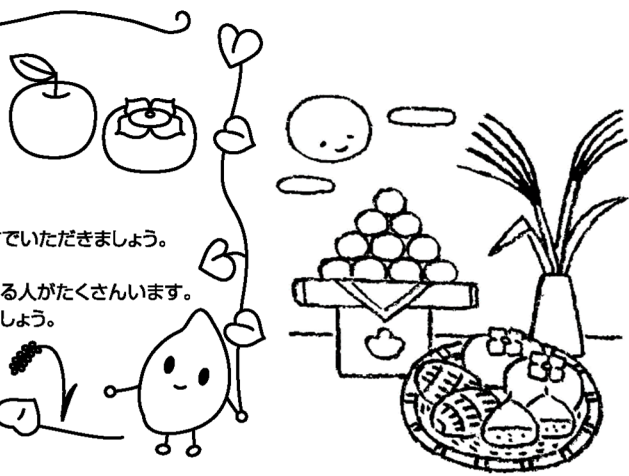
日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児 追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	カや熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	木	スコッチエッグ 織キャベツ 柿 ブロッコリーサラダ わかめスープ	豚肉 たまご	小麦粉 パン粉 コーン ごまドレッシング ハンバーグの素	ブロッコリー キャベツ きゅうり ミニトマト えのき わかめ ねぎ 柿	米飯 (月～金) ふりかけ	牛乳 串だんご
2	金	クリームシチュー キウイフルーツ 春雨サラダ 乳酸菌飲料	鶏肉 ハム 乳酸菌飲料	じゃがいも シチュールー 春雨 ごま 冷やし中華のつゆ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キウイフルーツ	チーズ	牛乳 せんべい
3	土	ミートソース チーズ レタスサラダ 麦茶	豚肉 チーズ	スウティ パター ケチャップ ソース 小麦粉 コーン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス きゅうり		麦茶 ビスケット
4	日						
5	月	鶏の唐揚げ ふりかけ オレンジ ほうれん草ととうふのごま和え たまごスープ	鶏肉 とうふ たまご	唐揚げ粉 すりごま ふりかけ	ほうれん草 キャベツ ひじき ねぎ オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
6	火	エビフライ 織キャベツ キウイフルーツ トマトマリネ ポトフ	エビ ベーコン	小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ トマト パセリ 玉ねぎ 人参 キウイフルーツ	たまご豆腐	牛乳 揚げ菓子
7	水	※3歳以上児はおにぎりを持参してください※ おたのしみBOX (Casketさんのおかずセット) バナナ わかめスープ	たまご 鶏肉 豚肉 チーズ	じゃがいも マヨネーズ スウティ ケチャップ ゼリー	バナナ えのき わかめ ごぼう 人参 ひじき きゅうり ミニトマト	チーズ	風つ子飲料 クッキー
8	木	チーズオムレツ ごま昆布 梨 小松菜のしらすサラダ とうふ汁	チーズ たまご ベーコン 牛乳 しらす干し	ケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ なめこ ごま昆布 梨	ミニトマト	牛乳 ホットケーキ
9	金	ホイコーロー 鮭フレーク 柿 シュウマイ わかたけ汁	豚肉 油揚げ 鮭フレーク	シュウマイの皮	キャベツ ビーマン たけのこ ねぎ 人参 柿 わかめ たけのこ	さつまいものレモン煮	カルピス 米菓子
10	土	焼きそば ミニゼリー ジャーマンポテト 麦茶	豚肉 ベーコン	ゆで中華麺 ゼリー じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン		麦茶 せんべい
11	日						
12	月	マーボー豆腐 オレンジ かむカムサラダ ふりかけ 白菜汁	とうふ さきいか	マーボー豆腐の素 ふりかけ	ねぎ 大根 人参 きゅうり もやし 白菜 えのき オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク ビスケット
13	火	ハンバーグ のりの佃煮 パナナ チップサラダ じゅんさい汁	豚肉 とうふ	ハンバーグの素 ケチャップ コーン ごまドレッシング ポテトチップス	玉ねぎ レタス きゅうり トマト じゅんさい パナナ	かぼちゃの甘煮	ジョア 米菓子
14	水	鮭のムニエル ぶどう ポテトサラダ 中華風スープ	鮭 ハム 豚肉	バター 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも コーン	玉ねぎ 人参 きゅうり ぶどう ほうれん草 ねぎ	ミニトマト	ヨーグルト
15	木	ポークカレー 福神漬 柿 切り干し大根の煮物 乳酸菌飲料	豚肉 乳酸菌飲料 油揚げ	じゃがいも カレールー ごま	玉ねぎ 人参 福神漬 大根 柿	チーズ	牛乳 ビスケット
16	金	おでん りんご 中華風たたききゅうり ふりかけ	たまご 油揚げ ちくわ 生揚げ ウィンナー	こんにゃく ごま ふりかけ	大根 きゅうり りんご	煮豆	牛乳 ミニアメリカンドッグ
17	土	ナポリタン パナナ ちらしサラダ 麦茶	ベーコン かにかまぼこ	スウティ ケチャップ コーン マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 パナナ マッシュルーム きゅうり キャベツ		麦茶 米菓子
18	日						
19	月	鮭の塩焼き オレンジ 炒り豆腐 キャベツのみそ汁	鮭 とうふ 鶏肉 油揚げ	ごま	しいたけ ねぎ 人参 オレンジ キャベツ チンゲン菜	ヨーグルト	スキムミルク 和菓子
20	火	メンチカツ 織キャベツ 柿 スパゲティサラダ 大根汁	豚肉 ハム	小麦粉 パン粉 コーン スウティ マヨネーズ 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 柿 大根 玉ねぎ わかめ	ミニトマト	牛乳 揚げ菓子
21	水	肉豆腐 オクラ納豆 キウイフルーツ ほうれん草のごま和え たまごスープ	とうふ 豚肉 たまご 納豆	すりごま	玉ねぎ えのき ねぎ しょうが ほうれん草 オクラ キウイフルーツ	枝豆	牛乳 ケーキ
22	木	キーマカレー 福神漬 りんご ひじき煮 乳酸菌飲料	豚肉 大豆 乳酸菌飲料	じゃがいも カレールー コーン 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ トマト なす 福神漬 ひじき しいたけ りんご	チーズ	フルーツポンチ
23	金	肉団子のあんかけ パナナ ツナサラダ 具だくさん野菜のチキンコンソメスープ	豚肉 ベーコン ツナ缶	バター すりごま 和風ドレッシング じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ バナナ もやし きゅうり	ふりかけ	プリン
24	土	焼きうどん 牛乳かん 大根サラダ 麦茶	豚肉 牛乳	ゆでうどん ごまドレッシング	キャベツ 人参 ねぎ 寒天 みかん缶 大根 きゅうり		麦茶 クッキー
25	日						
26	月	目玉焼き ボイルウィンナー オレンジ 山菜と春雨炒め 小松菜のみそ汁	たまご ウィンナー 油揚げ	春雨	しいたけ たけのこ 人参 わらび 小松菜 白菜 えのき オレンジ	ヨーグルト	ミロ入りスキムミルク 米菓子
27	火	アジフライ 織キャベツ キウイフルーツ ナゲット さつまいも汁	アジ 鶏肉	小麦粉 パン粉 さつまいも	キャベツ ごぼう 大根 人参 ねぎ キウイフルーツ	ミニトマト	手作りゼリー
28	水	豚肉のすき煮風 鮭フレーク パナナ ちくわの磯辺揚げ なめこ汁	豚肉 とうふ ちくわ 鮭フレーク	しらたき 天ぷら粉	白菜 えのき 人参 ねぎ あおさ なめこ 大根 パナナ	枝豆	牛乳 和菓子
29	木	高野豆腐とひき肉の煮物 グレープフルーツ 小松菜のごま和え なすのみそ汁	高野豆腐 鶏肉 油揚げ	片栗粉 すりごま	人参 しいたけ きくらげ 小松菜 なす キャベツ グレープフルーツ	ふりかけ	牛乳 ビスケット
30	金	チキンシチュー りんご きんぴらごぼう 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃがいも シチュールー 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう たけのこ れんこん りんご	チーズ	ジョア せんべい
31	土	山菜うどん パナナ 白菜とじゃこの塩昆布和え 麦茶	鶏肉 ナルト 油揚げ ちりめんじゃこ	干しうどん	わらび たけのこ えのき なめこ 人参 しいたけ 昆布 ねぎ パナナ 白菜 塩昆布		麦茶 米菓子

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。

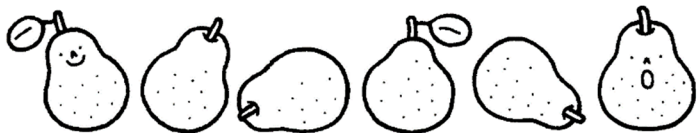
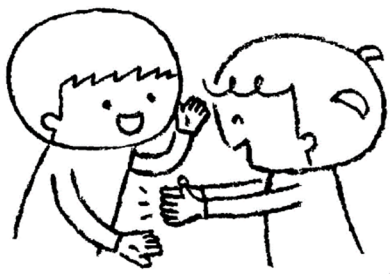
10 October

- 2日/豆腐の日
「10と2」のごろ合わせから。
- 4日/イワシの日
栄養満点のイワシ。いろんな食べ方でいただきます。
- 16日/世界食糧デー
世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について、一度考えてみましょう。



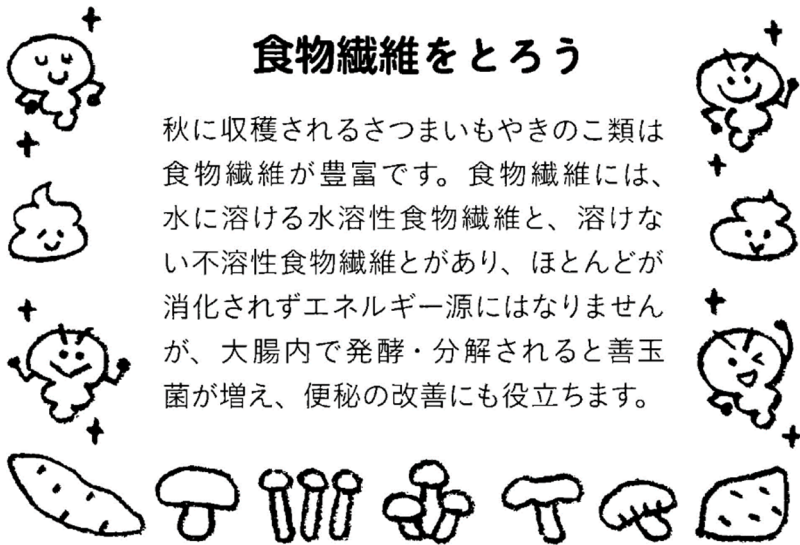
十五夜にもちつきの手遊びを

10月1日は十五夜です。子どもたちとお団子を作るのもいいですが、わらべ歌で手遊びを楽しんでみてはいかがでしょう？「十五夜さんのもちつき」はおもちをつく人が一定のリズムで手拍子を打ち、その合間に手を差し入れるという遊びです。手を叩く音やリズムが楽しめます。



食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。

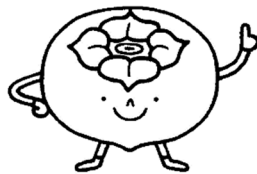


食育クイズ

Q お米を精米したときに出るのは、次のうちどれ？

- ①もみ殻 ②米ぬか ③米粉

A 正解は②。玄米を削ったときに発生するのが米ぬかで、漬けもののぬか床や野菜のアク抜きなど調理に用いられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われています。



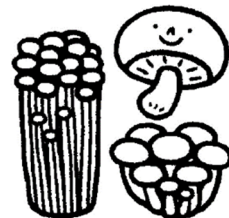
おにぎりを作ってみよう

新米がおいしい季節です。お米を食べる喜びを味わうために、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。ごはんの温かさや握る感触、のりの香りなど、五感がはぐくまれ、自分でできたという自信にもつながります。休日のお昼ごはんなどに、ご家庭でもぜひやってみてください。



今日は何の日？

10月15日はきのこの日

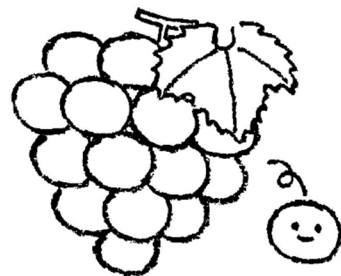


10月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期にPRされています。旬のきのこ料理をたくさんいただきましょう。

旬の食材

ぶどう

様々な品種がありますが、大粒の巨峰やピオーネの露地物は9月頃旬を迎えます。傷みやすくつぶれやすいので、購入するときは粒の色が濃く、表面に張りがある新鮮なものを選び、持ち運びにも注意しましょう。実を房から切り離し、冷凍保存することもできます。



旬の食材

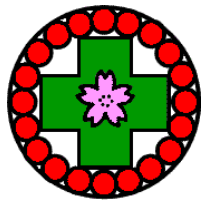
なし

一般になしと呼ばれるのは和なしで、9月からは豊水、二十世紀、新高などの種類が最盛期を迎えます。シャキシャキとした食感と果汁の多さが特徴ですが、皮の近くと下のほうの糖度が高く、種の近くは硬くて酸味があります。皮を薄くむき、芯をしっかりとりと良いでしょう。



10 がつ

離乳食 こんだて 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

後期

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ (5倍) ササミと野菜の煮物 ミニトマト 柿 野菜スープ 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ ササミと野菜の煮物 ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 たまご豆腐 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 ミニトマト 梨 味噌汁 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 柿 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
	11	12	13	14	15	16
	おかゆ ササミと野菜の煮物 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ミニトマト ぶどう 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 柿 野菜スープ 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
	18	19	20	21	22	23
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 柿 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミ、とうふ、野菜の煮物 納豆のゆでこぼし バナナ 野菜スープ ケーキ プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
	25	26	27	28	29	30
	おかゆ ササミと野菜の煮物 ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 ミニトマト りんご 味噌汁 ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 枝豆 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミ、高野豆腐、野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

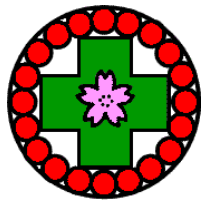
※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

10 がつ

離乳食 こんだて 表

中期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ (7倍) ササミと野菜の煮物 ミニトマト 柿 野菜スープ 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 おぼろ豆腐 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 ミニトマト 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 柿 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ミニトマト ぶどう 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 柿 野菜スープ 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 柿 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミ、とうふ、野菜の煮物 納豆のゆでこぼし バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 ミニトマト りんご 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 枝豆 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミ、高野豆腐、野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 プルーン果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 フロccoliリーのやわらか煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶

☆ 鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは3月までお休みになります。

※上段は昼食、下段はおやつです。

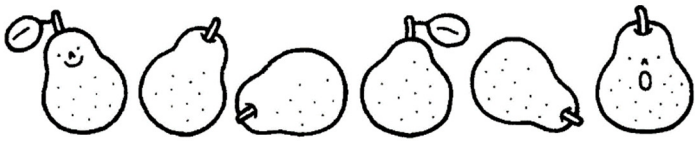
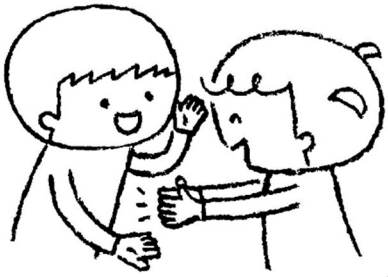
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

- 2日/豆腐の日
「10と2」のごろ合わせから。
- 4日/イワシの日
栄養満点のイワシ。いろんな食べ方でいただきます。
- 16日/世界食糧デー
世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について、一度考えてみましょう。



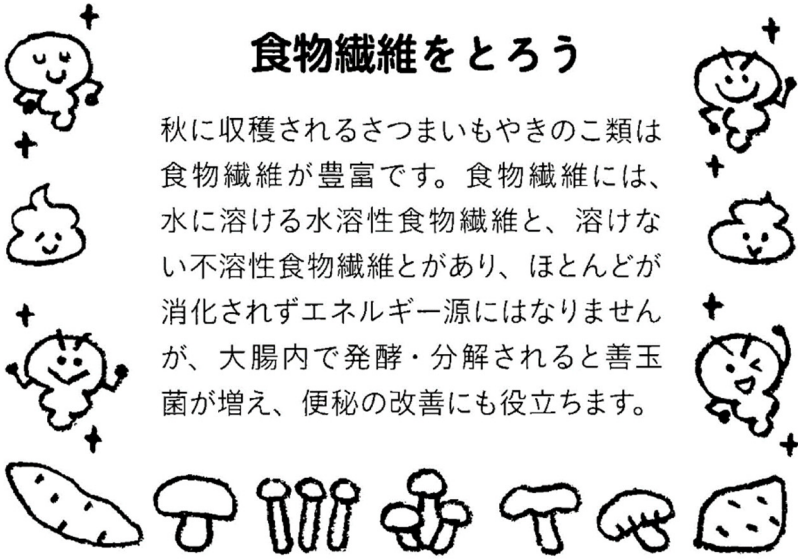
十五夜にもちつきの手遊びを

10月1日は十五夜です。子どもたちとお団子を作るのもいいですが、わらべ歌で手遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか？「十五夜さんのもちつき」はおもちをつく人が一定のリズムで手拍子を打ち、その合間に手を差し入れるという遊びです。手を叩く音やリズムが楽しめます。



食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



季節の離乳食レシピ(後期)

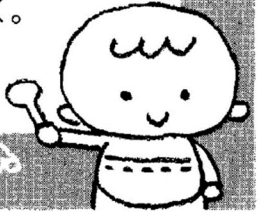
れんこんもち

★材料(1人分)

れんこん 40g 片栗粉 小さじ1
しょう油、油 少々

★作り方

- ①れんこんをすりおろし、片栗粉を入れて混ぜる。
- ②油をひいたフライパンで両面焼く。
- ③仕上げにしょう油を薄く塗って完成。



今日は何の日?

10月15日は
きのこの日

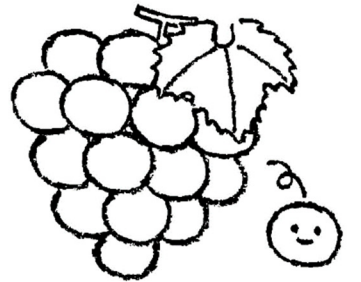


10月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期にPRされています。旬のきのこ料理をたくさんいただきます。

旬の食材

ぶどう

様々な品種がありますが、大粒の巨峰やピオーネの露地物は9月頃旬を迎えます。傷みやすくつぶれやすいので、購入するときは粒の色が濃く、表面に張りがある新鮮なものを選び、持ち運びにも注意しましょう。実を房から切り離し、冷凍保存することもできます。

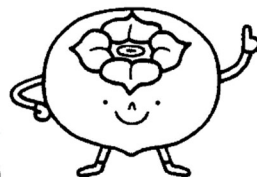


食育クイズ

Q お米を精米したときに出るのは、次のうちどれ？

- ①もみ殻 ②米ぬか ③米粉

A 正解は②。玄米を削ったときに発生するのが米ぬかで、漬けもののぬか床や野菜のアク抜きなど調理に用いられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われています。



旬の食材

なし

一般になしと呼ばれるのは和なしで、9月からは豊水、二十世紀、新高などの種類が最盛期を迎えます。シャキシャキとした食感と果汁の多さが特徴ですが、皮の近くと下のほうの糖度が高く、種の近くは硬くて酸味があります。皮を薄くむき、芯をしっかりとりと良いでしょう。



9 がつ

給食 こんだて 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児 追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	火	チーズオムレツ トマトマリネ キウイフルーツ もやし汁	チーズ たまご ベーコン 牛乳	ケチャップ じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム トマト ハセリ もやし チンゲン菜 えのき キウイフルーツ レモン	米飯(月～金) ふりかけ	スキムミルク 米菓子
2	水	赤魚の煮付け チンゲン菜のとりみ炒め グレープフルーツ ごま昆布 とうふ汁	赤魚 とうふ	片栗粉	しょうが チンゲン菜 人参 えのき わかめ ごま昆布 グレープフルーツ	かぼちゃの甘煮	牛乳 和菓子
3	木	ホイコーロー シュウマイ 梨 鮭フレーク たまごスープ	豚肉 シュウマイ たまご 鮭フレーク	片栗粉	キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 人参 梨	枝豆	アイスクリーム
4	金	ポークカレー ひじき煮 福神漬け メロン 乳酸菌飲料	豚肉 大豆 乳酸菌飲料	じゃがいも カレールー 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 ひじき しいたけ メロン 福神漬け	チーズ	牛乳 蒸しパン
5	土	冷やし中華 なすの揚げびたし 牛乳かん 麦茶	たまご ハム 牛乳	ゆで中華麺 冷やし中華のつゆ	きゅうり なす しょうが もも缶 寒天		麦茶 せんべい
6	日	運動会 ③④⑤					
7	月	鶏の唐揚げ レタスサラダ オレンジ ふりかけ 白菜汁	鶏肉	唐揚げ粉 コーン ごまドレッシング ふりかけ	レタス きゅうり ミニトマト 白菜 人参 えのき オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク ビスケット
8	火	筑前煮 きゅうりとわかめの中華サラダ バナナ もやし汁	鶏肉 高野豆腐	こんにゃく 冷やし中華のつゆ ごま	しいたけ ごぼう たけのこ れんこん 人参 ささげ きゅうり わかめ パナ もやし チンゲン菜 えのき	煮豆	プリン
9	水	肉じゃが ★胡瓜とキムチのスタミ納豆 ほうれん草のごま和え わかめ汁 グレープフルーツ	豚肉 とうふ 納豆	じゃがいも 糸こんにゃく すりごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 のり グリンピース わかめ きゅうり キムチ トマト グレープフルーツ	ウインナー	牛乳 米菓子
10	木	アジフライ 山菜と春雨炒め 織キャベツ 梨 大根汁	アジ	小麦粉 パン粉 春雨	キャベツ しいたけ たけのこ わらび 人参 大根 なめこ 梨	たまご豆腐	アイスクリーム
11	金	ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 キウイフルーツ 牛乳	ベーコン 牛乳 油揚げ	じゃがいも シチュールー ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 キウイフルーツ	チーズ	ジョア せんべい
12	土	冷やしそうめん 豚肉とキャベツの冷しゃぶ ミニゼリー 麦茶	豚肉	そうめん ごまドレッシング ゼリー	のり ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参		麦茶 ビスケット
13	日						
14	月	鮭の塩焼き ほうれん草のバター炒め オレンジ なめこ汁	鮭 ウインナー とうふ	バター	ほうれん草 なめこ オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
15	火	ハンバーグ ポテトサラダ ふりかけ パナナ わかめスープ	豚肉 ハム	ハンバーグの素 じゃがいも マヨネーズ コーン ケチャップ ふりかけ	玉ねぎ 人参 きゅうり パナナ わかめ ねぎ もやし	ミニトマト	牛乳 ケーキ
16	水	ししゃもの磯辺揚げ ちらしサラダ のりの佃煮 梨 ★中華風スープ	ししゃも かにかまぼこ 豚肉	天ぷら粉 コーン マヨネーズ	あおさ きゅうり キャベツ 梨 ほうれん草 ねぎ のりの佃煮	たまご豆腐	ヨーグルト
17	木	おでん 中華風たききゅうり グレープフルーツ ふりかけ	たまご ウインナー 油揚げ 生揚げ ちくわ	こんにゃく ごま ふりかけ	大根 きゅうり グレープフルーツ	煮豆	カルピス せんべい
18	金	ビーンズカレー 春雨サラダ 福神漬け キウイフルーツ 乳酸菌飲料	大豆 鶏肉 ハム 乳酸菌飲料	じゃがいも カレールー 春雨 ごま 冷やし中華のつゆ	玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬け キウイフルーツ	チーズ	牛乳 和菓子
19	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	ベーコン チーズ	スパゲティ ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ブロッコリー きゅうり		麦茶 米菓子
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	目玉焼き かむカムサラダ ポイルウインナー じゅんさい汁 オレンジ	たまご ウインナー さきいか とうふ	ごま	大根 人参 きゅうり もやし オレンジ じゅんさい	ヨーグルト	スキムミルク ビスケット
24	木	鮭のムニエル 炒り豆腐 梨 豚汁	鮭 とうふ 鶏肉 豚肉	小麦粉 バター じゃがいも ごま	大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ 梨	枝豆	ジョア ビスケット
25	金	クリームシチュー 小松菜のしらすサラダ キウイフルーツ 乳酸菌飲料	鶏肉 乳酸菌飲料 しらす干し	じゃがいも シチュールー	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 キャベツ キウイフルーツ	チーズ	牛乳 ウインナーたこ焼き
26	土	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶	豚肉	ゆで中華麺 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 水菜 パナナ		麦茶 せんべい
27	日						
28	月	マーボー豆腐 きんぴらごぼう オレンジ たまごスープ	とうふ たまご	マーボー豆腐の素 ごま 糸こんにゃく	ねぎ ごぼう 人参 たけのこ れんこん オレンジ わかめ	さつまいものレ モン煮	スキムミルク クッキー
29	火	チキンカレー いんげんとじゃこ炒め 福神漬け パナナ 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも カレールー	玉ねぎ 人参 いんげん パナナ 福神漬け	チーズ	風っ子飲料 米菓子
30	水	肉団子のあんかけ 白菜の具だくさんサラダ のりの佃煮 梨 とうふ汁	豚肉 とうふ ツナ缶	片栗粉 すりごま	白菜 小松菜 人参 なめこ のりの佃煮 梨	ミニトマト	牛乳 和菓子

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。

9
がつ

離乳食

こんだて

表

後期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		おかゆ (5倍) ササミと野菜の煮物 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 枝豆 梨 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 メロン 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 高野どうふの薄味煮 バナナ 味噌汁 ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のおひたし オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 大根のやわらか煮 梨 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ミニトマト バナナ 野菜スープ ケーキ 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 おぼろどうふ 梨 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のおひたし バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	秋分の日	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 炒りどうふ 梨 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30			
	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 いんげんのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 梨 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁			

★ 舞ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

9 がつ

離乳食 こんだて 表

中期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		おかゆ (7倍) ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 梨 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 メロン 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
		13	14	15	16	17
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 梨 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
		20	21	22	23	24
	敬老の日	秋分の日	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
			27	28	29	30
	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁			

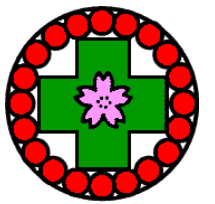
★・磐ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

9
がつ

離乳食 こんだて 表

初期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		おかゆ (10倍) ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 梨 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 メロン 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 梨 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	秋分の日	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30			
	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 梨 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁			

★・蓼ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

9 September

- 1日/キウイの日
「9と1」のごろ合わせから。
- 6日/クロマメの日
クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。
- 15日/ヒジキの日
栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？
- 18日/かいわれ大根の日
「18」の1を横に倒すと、「-8(カイワレダイコン)」の形になりますね。

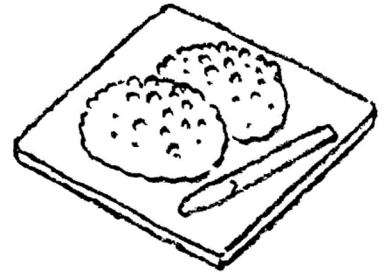
□タマネギの作つけ期

収穫まで長くかかります。
根気よく育ててください。

9月

秋の彼岸におはぎ

お彼岸は春と秋にあります。どちらももち米とあんこを使った食べものをお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋のおはぎは収穫したばかりの皮までやわらかいあずきで作った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。



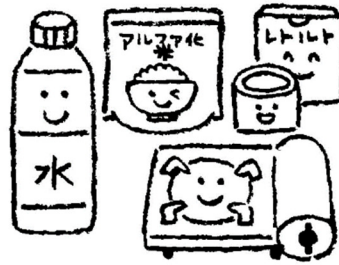
ちょうよう 重陽の節句

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らしたお酒を飲むと長寿になるといわれています。お酒が飲めない子どもは、おひたしや天ぷらにした菊料理や、菊の花を形どった和菓子などを食べるのもいいでしょう。



非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアル



ファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。

子どものおやつ講座

食べる量

1日に必要なエネルギーの10～15%を目安に、次の食事に響かない量を心がけましょう。



旬の食材

パプリカ

赤、黄、オレンジなどのカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑色のピーマンのような青臭さや苦味がなく甘味があるので、子どもでも食べやすい野菜です。サラダにして生でも食べられますが、煮込み料理やマリネなどにも向いています。

子どもの事故を防ぐために

喉のけがに注意しましょう！

食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのがです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。



8 がつ

給食 こんだて 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児追加分	おやつ	
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる			
1	土	冷やし中華 ミニゼリー キャベツのごま和え 麦茶	たまご ハム	ゆで中華麺 冷やし中華のつゆ すりごま ゼリー	きゅうり キャベツ 水菜		麦茶 米菓子	
2	日							
3	月	目玉焼き ボイルウインナー パナナ トマトマリネ ふりかけ とうふ汁	たまご ウインナー とうふ	ふりかけ	トマト パセリ パナナ わかめ	枝豆	スキムミルク ビスケット	
4	火	ピーマンの細切り炒め オレンジ ほうれん草ととうふのごま和え たまごスープ	豚肉 とうふ たまご	片栗粉 春雨 すりごま	ピーマン 人参 ほうれん草 キャベツ ひじき オレンジ ねぎ	ヨーグルト	牛乳 クッキー	
5	水	キスフライ のりの佃煮 キウイフルーツ ★冷しゃぶサラダ なめこ汁	キス 豚肉	小麦粉 パン粉 ごま ワンタンの皮	レタス きゅうり トマト キウイフルーツ なめこ 大根 のりの佃煮	たまごとうふ	すいか	
6	木	とうふの五目焼き グレープフルーツ チンゲン菜のとりみ炒め 白菜汁	とうふ 鶏肉 油揚げ	片栗粉	さつまいも 人参 ひじき しょうが 白菜 チンゲン菜 えのき グレープフルーツ	煮豆	アイスクリーム	
7	金	夏野菜カレー 福神漬け メロン 小松菜のしらすサラダ 牛乳	豚肉 しらす干し	カレールー じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマト なす かぼちゃ 小松菜 キャベツ メロン 福神漬け	チーズ	とうもろこし	
8	土	焼きそば 牛乳かん ブロッコリーサラダ 麦茶	豚肉 牛乳	ゆで中華麺 コーン ごまドレッシング	キャベツ 人参 玉ねぎ 寒天 みかん缶 ブロッコリー きゅうり		麦茶 せんべい	
9	日							
10	月	山の日						
11	火	鶏の唐揚げ オクラ納豆 メロン 春雨サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ 納豆	唐揚げ粉 春雨 ごま 冷やし中華のつゆ	きゅうり 人参 メロン キャベツ チンゲン菜 オクラ	ミニトマト	アイスクリーム	
12	水	ホイコーロー オレンジ 中華風たたききゅうり わかたけ汁	豚肉	ごま	キャベツ たけのこ 人参 ねぎ ピーマン きゅうり わかめ たけのこ オレンジ	ヨーグルト	すいか	
13	木	肉とうふ 鮭フレーク キウイフルーツ きんぴらごぼう もやしのみそ汁	とうふ 豚肉 鮭フレーク	糸こんにゃく ごま じゃがいも	玉ねぎ えのき ねぎ しょうが わかめ ごぼう 人参 もやし キウイフルーツ チンゲン菜	煮豆	風つ子飲料 米菓子	
14	金	ベーコンシチュー パナナ もやしのナムル風 牛乳	ベーコン 牛乳	シチュールー じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 水菜 パナナ	チーズ	プリン	
15	土	冷やしそうめん ミニゼリー 豚肉とキャベツの冷しゃぶ 麦茶	豚肉	ゼリー そうめん ごまドレッシング	のり キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ		麦茶 ビスケット	
16	日							
17	月	肉団子のおんかけ ふりかけ オレンジ 春雨と山菜炒め たまごスープ	豚肉 たまご	片栗粉 春雨 ふりかけ	しいたけ たけのこ 人参 わらび ねぎ わかめ オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク せんべい	
18	火	鮭のムニエル パナナ れんこんのマリネ 中華風スープ	鮭 豚肉	バター 小麦粉	れんこん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ パナナ	ミニトマト	ジョア 揚げ菓子	
19	水	★ココロキーマカレー メロン ちらしサラダ 乳酸菌飲料	豚肉 かにかまぼこ 乳酸菌飲料	じゃがいも とうもろこし カレールー マヨネーズ	人参 玉ねぎ いんげん なす アスパラ きゅうり キャベツ メロン	チーズ	牛乳 米菓子	
20	木	チーズオムレツ キウイフルーツ ほうれん草のごま和え 大根汁	たまご とうけるチーズ ベーコン 牛乳 油揚げ	ケチャップ すりごま	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キウイフルーツ 大根 えのき	ふりかけ	アイスクリーム	
21	金	鶏肉のやわらか照りつけ オレンジ ブロッコリーとかにかまのサラダ 野菜スープ	鶏肉 かにかま	片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	しょうが ブロッコリー 人参 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ オレンジ	かぼちゃの甘煮	牛乳 ケーキ	
22	土	スパゲティミートソース パナナ レタスサラダ 麦茶	豚肉	スパゲティ バター ケチャップ 小麦粉 コーン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 水菜 パナナ		麦茶 クッキー	
23	日							
24	月	鮭の塩焼き オレンジ 炒りとうふ なすの味噌汁	鮭 とうふ 鶏肉 油揚げ	片栗粉 ごま	人参 しいたけ ねぎ さやえんどう オレンジ なす キャベツ	ヨーグルト	ミロリススキムミルク 米菓子	
25	火	カリフラワーのカレー煮 グレープフルーツ ナゲット ごま昆布 じゅんさい汁	豚肉 鶏肉 とうふ	カレー粉 ケチャップ ふりかけ	カリフラワー グレープフルーツ ごま昆布 じゅんさい	さつまいものレ モン煮	牛乳 せんべい	
26	水	豚肉のすき煮風 キウイフルーツ 切り昆布炒め ふりかけ たまごスープ	豚肉 とうふ ツナ缶 たまご	糸こんにゃく しらたき ふりかけ	白菜 えのき 人参 ねぎ 昆布 しいたけ キウイフルーツ	煮豆	アイスクリーム	
27	木	エビフライ 織キャベツ パナナ ごぼうサラダ アスパラスープ	エビ 鶏肉	小麦粉 パン粉 すりごま 和風ドレッシング	キャベツ ごぼう 人参 水菜 アスパラ キャベツ パナナ	ミニトマト	牛乳 ホットケーキ	
28	金	クリームシチュー メロン 切り干し大根の煮物 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	シチュールー じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 大根 メロン	チーズ	ジョア 揚げ菓子	
29	土	ナポリタン チーズ 水菜サラダ 麦茶	ベーコン チーズ	スパゲティ ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス 水菜 マッシュルーム		麦茶 米菓子	
30	日							
31	月	マーボーとうふ オレンジ かむカムサラダ ふりかけ 白菜汁	とうふ さきいか	マーボーとうふの素 ふりかけ	ねぎ 大根 人参 きゅうり もやし 白菜 えのき オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク クッキー	

★・修ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。

8 がつ

離乳食 こんだて 表

完了期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
						1 冷やし中華 キャベツのごま和え ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
おかゆ (2倍) 目玉焼き ポイルウインナー トマトマリネ ふりかけ 枝豆 バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ ピーマンの細切り炒め ほうれん草ととうふのごま和え ヨーグルト オレンジ たまごスープ	おかゆ キスフライ ★冷しゃぶサラダ のりの佃煮 たまご豆腐 キウイフルーツ なめこ汁	おかゆ とうふの五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め 煮豆 グレープフルーツ 白菜汁	おかゆ 夏野菜カレー 小松菜のしらすサラダ チーズ メロン 牛乳	焼きそば ブロッコリーサラダ 牛乳かん 麦茶 離乳食用菓子 麦茶	
9	10 山の日	11	12	13	14	15
	おかゆ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ オクラ納豆 ミニトマト メロン キャベツのみそ汁 アイスクリーム	おかゆ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ オクラ納豆 ミニトマト メロン キャベツのみそ汁 アイスクリーム	おかゆ ホイコーロー 中華風たたききゅうり ヨーグルト オレンジ わかたけ汁 すいか	おかゆ 肉豆腐 きんぴらごぼう 鮭フレーク 煮豆 キウイフルーツ もやしのみそ汁 離乳食用菓子 風っ子飲料	おかゆ ベーコンシチュー もやしのナムル風 チーズ バナナ 牛乳 プリン	冷やしそうめん 豚肉とキャベツの冷しゃぶ ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
おかゆ 肉団子のあんかけ 春雨と山菜炒め ふりかけ ヨーグルト オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 肉団子のあんかけ 春雨と山菜炒め ふりかけ ヨーグルト オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鮭のムニエル れんこんのマリネ ミニトマト バナナ 中華風スープ 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ ★コロコロキーマカレー ちらしサラダ チーズ メロン 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ チーズオムレツ ほうれん草のごま和え ふりかけ キウイフルーツ 大根汁 アイスクリーム	おかゆ 鶏肉のやわらか照りつけ ブロッコリーとかにかまのサラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ 野菜スープ ケーキ 牛乳	スパゲティミートソース レタスサラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
おかゆ 鮭の塩焼き 炒り豆腐 ヨーグルト オレンジ なすの味噌汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	おかゆ 鮭の塩焼き 炒り豆腐 ヨーグルト オレンジ なすの味噌汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	おかゆ カリフラワーのカレー煮 ナゲット ごま昆布 さつまいものレモン煮 グレープフルーツ じゅんさい汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 豚肉のすき煮風 切り昆布炒め ふりかけ 煮豆 キウイフルーツ たまごスープ アイスクリーム	おかゆ エビフライ 織キャベツ ごぼうサラダ ミニトマト バナナ アスパラスープ ホットケーキ 牛乳	おかゆ クリームシチュー 切り干し大根の煮物 チーズ メロン 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	ナポリタン 水菜サラダ チーズ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
30	31					
おかゆ マーボー豆腐 かむカムサラダ ふりかけ ヨーグルト オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ マーボー豆腐 かむカムサラダ ふりかけ ヨーグルト オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 スキムミルク					

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

8
がつ

離乳食 こんだて 表

中期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
						1 おかゆ (7倍) ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
	おかゆ ササミと野菜・たまごの煮物 トマト バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜・とうふの煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 バナナ 味噌汁 すいか	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ しらすと野菜の煮物 メロン 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
9	10 山の日	11	12	13	14	15
		おかゆ ササミと野菜の煮物 ミニトマト メロン 味噌汁 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁 すいか	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ミニトマト バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 メロン 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ミニトマト バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 メロン 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁					

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

8 August

8月

- 4日/薯の日
「8と4」のごろ合わせから。
- 7日/バナナの日
「8と7」のごろ合わせから。
- 8日/発酵食品の日
チーズや納豆などの発酵食品は、保存・健康面などで優秀な食品です。
- 29日/焼き肉の日
スタミナをつけましょう。夏ももう少しで終わります。
- 31日/野菜の日
「8と31」のごろ合わせから。



和の調味料を使うコツ

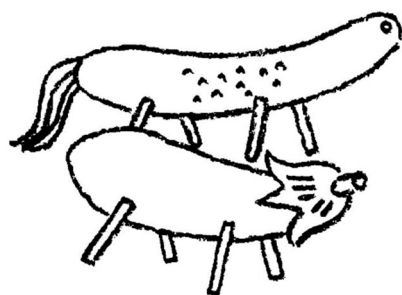
酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。



お盆の精霊馬

お盆には精霊馬をお供えします。精霊馬は、きゅうりを馬、なすを牛に見立てた人形で、割りばしやとうもろこしのひげなどを使います。迎えるときは家族の元に早く帰ってほしいので馬を作り、送るときはゆっくり戻れるように牛を作るといわれています。



今日は何の日？

8月7日はバナナの日

「バ(8) ナナ(7)」の語呂合わせから、日本バナナ輸入組合が制定。バナナはくだもので一番の輸入量があることから、「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という願いが込められているそうです。夏のおやつやデザートに、バナナを取り入れましょう。



子どもと作る簡単おやつレシピ

すいかシャーベット

★材料(子ども1人分)

すいかの果肉 50g 砂糖 2.5g

★作り方

- ①すいかは種をとり、一口大にカットする。
- ②冷凍保存袋に①と砂糖を入れて、袋の上からつぶす。
- ③そのまま冷凍し、食べるときにはほぐして盛りつける。

食育クイズ

次のうち、カンボジアから日本に渡った野菜は？

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

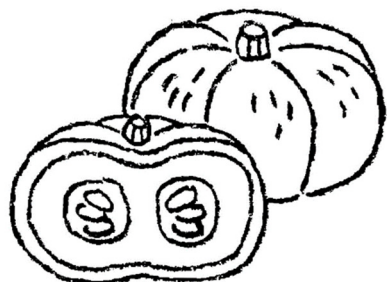
A 正解は②。日本へは天文年間(1532～1555年)にポルトガル人によってカンボジアから持ち込まれ、「カンボジア」がなまり「かぼちゃ」の名がついたといわれています。



旬の食材

かぼちゃ

大きく分けると日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホクとした食感で甘味が強いのが特徴です。丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させたほうが甘味や栄養価が増します。



旬の食材

モロヘイヤ

地中海沿岸など暑い地域が原産といわれ、日本では夏が収穫期になります。若い葉を食用とし、ゆでると粘り気が出ます。エジプトでは王さまがモロヘイヤを食べて病気を治したといわれるほど栄養価が高く、カロテンが豊富に含まれています。



離乳食 こんだて 表

初期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
						1 おかゆ (10倍) キャベツ・じゃがいも・ 人参のやわらか煮
2	3	4	5	6	7	8
	おかゆ とうふ・アスパラ・トマ トのやわらか煮	おかゆ ほうれん草・人参のやわ らか煮	おかゆ 大根・とうふ・トマトの やわらか煮	おかゆ さつまいも・人参・チン ゲン菜のやわらか煮	おかゆ じゃがいも・玉ねぎ・人 参・小松菜のやわらか煮	おかゆ ブロッコリー・人参・玉 ねぎのやわらか煮
9	10 山の日	11	12	13	14	15
		おかゆ キャベツ・人参・チンゲ ン菜のやわらか煮	おかゆ キャベツ・人参のやわら か煮	おかゆ 人参・じゃがいも・チン ゲン菜のやわらか煮	おかゆ じゃがいも・玉ねぎ・人 参・グリーンピースのやわ らか煮	おかゆ キャベツ・玉ねぎ・人参 のやわらか煮
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 人参・アスパラのやわら か煮	おかゆ 玉ねぎ・人参・ほうれん 草のやわらか煮	おかゆ じゃがいも・玉ねぎ・人 参・キャベツのやわらか 煮	おかゆ 玉ねぎ・ほうれん草・大 根のやわらか煮	おかゆ ブロッコリー・じゃがい も・玉ねぎ・人参・かぼ ちや・キャベツのやわら か煮	おかゆ 玉ねぎ・人参・グリーンピ ースのやわらか煮
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ とうふ・人参・キャベツ のやわらか煮	おかゆ カリフラワー・とうふ・ さつまいものやわらか煮	おかゆ 白菜・人参・とうふのや わらか煮	おかゆ キャベツ・アスパラ・人 参のやわらか煮	おかゆ じゃがいも・玉ねぎ・人 参のやわらか煮	おかゆ 玉ねぎ・人参・アスパラ のやわらか煮
30	31					
	おかゆ とうふ・人参・白菜のや わらか煮					

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

8 August

8月

- 4日/暑の日
「8と4」のごろ合わせから。
- 7日/バナナの日
「8と7」のごろ合わせから。
- 8日/発酵食品の日
チーズや納豆などの発酵食品は、保存・健康面などで優秀な食品です。
- 29日/焼き肉の日
スタミナをつけましょう。夏ももう少しで終わります。
- 31日/野菜の日
「8と31」のごろ合わせから。



和の調味料を使うコツ

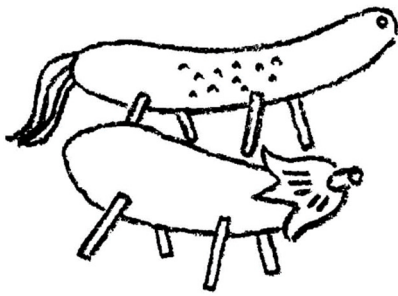
酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。



お盆の精霊馬 しょうりょううま

お盆には精霊馬をお供えします。精霊馬は、きゅうりを馬、なすを牛に見立てた人形で、割りばしやとうもろこしのひげなどを使います。迎えるときは家族の元に早く帰ってほしいので馬を作り、送るときはゆっくり戻れるように牛を作るといわれています。



今日は何の日?

8月7日はバナナの日

「バ(8) ナナ(7)」の語呂合わせから、日本バナナ輸入組合が制定。バナナはくだもので一番の輸入量があることから、「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という願いが込められているそうです。夏のおやつやデザートに、バナナを取り入れましょう。



押さえておきたい離乳食の基本

離乳食で大切にすることは、大人の食事と変わりません。和食の基本がもとになっているので、お米からできたおかゆからスタートし、食材は素材そのものの味が伝わるように、味つけは最小限に、だしの風味をきかせます。取り入れる食材は、旬でその時期に合った食べやすいものを選びましょう。基本をしっかり押さえることで、赤ちゃんの味覚がはぐくまれます。



食育クイズ

次のうち、カンボジアから日本に渡った野菜は?

- ①きゅうり ②かぼちゃ ③トマト

A 正解は②。日本へは天文年間(1532～1555年)にポルトガル人によってカンボジアから持ち込まれ、「カンボジア」がなまり「かぼちゃ」の名がついたといわれています。



旬の食材

かぼちゃ

大きく分けると日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホクとした食感で甘味が強いのが特徴です。丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させたほうが甘味や栄養価が増します。



旬の食材

モロヘイヤ

地中海沿岸など暑い地域が原産といわれ、日本では夏が収穫期になります。若い葉を食用とし、ゆでると粘り気が出ます。エジプトでは王さまがモロヘイヤを食べて病気を治したといわれるほど栄養価が高く、カロテンが豊富に含まれています。



7 給食 こんだて がつ 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	水	キスフライ 繊維キャベツ パナナ マカロニサラダ ふりかけ さつま汁	キス ハム 豚肉	小麦粉 パン粉 ふりかけ マカロニ コーン マヨネーズ さつまいも	キャベツ きゅうり 人参 パナナ ねぎ 大根 ごぼう	米飯(月～金) 枝豆	スキムミルク 和菓子
2	木	鶏肉のやわらか照りつけ オレンジ ほうれん草とうふのごま和え 白菜汁	鶏肉 とうふ	片栗粉 すりごま	しょうが ほうれん草 キャベツ ひじき 白菜 人参 えのき オレンジ	煮豆	風つ子飲料 せんべい
3	金	ベーコンシチュー キウイフルーツ ひじき炒め 乳酸菌飲料	ベーコン 大豆 乳酸菌飲料	シチュールー じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき しいたけ キウイフルーツ	チーズ	牛乳 ホットケーキ
4	土	冷やし中華 牛乳かん 小松菜のしらすサラダ 麦茶	たまご ハム しらす干し 牛乳	ゆで中華麺 冷やし中華のつゆ	きゅうり 小松菜 キャベツ 寒天 もも缶		麦茶 揚げ菓子
5	日						
6	月	鮭の塩焼き グレープフルーツ ほうれん草のバター炒め なめこ汁	鮭 ウインナー	バター	ほうれん草 グレープフルーツ 大根 なめこ	さつまいものレモン煮	スキムミルク ビスケット
7	火	一口カツ 繊維キャベツ オレンジ ポテトサラダ セタそうめん	豚肉 たまご ナルト	小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ そうめん	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり のり オクラ ねぎ オレンジ	ミニトマト	牛乳 ケーキ
8	水	ポークカレー キウイフルーツ ★カニカマとレタスのマヨサラダ 牛乳	豚肉 カニカマ 牛乳	カレールー じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス もやし キウイフルーツ	チーズ	ジョア 米菓子
9	木	親子煮 ミニトマト かむカムサラダ とうふ汁	たまご 鶏肉 さきいか とうふ	糸こんにゃく	しいたけ 玉ねぎ グリンピース 大根 人参 きゅうり もやし ミニトマト わかめ	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
10	金	筑前煮 ふりかけ オレンジ 春雨サラダ たまごスープ	鶏肉 ハム たまご 高野どうふ	春雨 冷やし中華のつゆ ふりかけ ごま こんにゃく 片栗粉	しいたけ れんこん ごぼう 人参 たけのこ グリンピース きゅうり ねぎ オレンジ	ミニゼリー	ヨーグルト
11	土	ナポリタン パナナ レタスサラダ 麦茶	ベーコン	スパゲティ ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス きゅうり パナナ マッシュルーム		麦茶 米菓子
12	日						
13	月	目玉焼き ボイルウインナー オレンジ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	たまご ウインナー 油揚げ	ごま 糸こんにゃく	ごぼう 人参 れんこん オレンジ キャベツ チンゲン菜	ヨーグルト	スキムミルク せんべい
14	火	ハンバーグ 鮭フレーク パナナ ブロッコリーサラダ 大根汁	豚肉 鮭フレーク	ハンバーグの素 ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり 大根 えのき パナナ	かぼちゃの甘煮	プリン
15	水	ホイコーロー キウイフルーツ シュウマイ じゅんさい汁	豚肉 エビ とうふ	シュウマイの皮	キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 人参 じゅんさい キウイフルーツ	ミニトマト	アイスクリーム
16	木	さんまの竜田揚げ メロン 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしのみそ汁	さんま 凍り豆腐 鶏肉	片栗粉 じゃがいも	人参 しいたけ きくらげ メロン もやし チンゲン菜 えのき わかめ 小松菜	枝豆	牛乳 米菓子
17	金	クリームシチュー グレープフルーツ きり干し大根の煮物 乳酸菌飲料	鶏肉 油揚げ 乳酸菌飲料	シチュールー じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 グレープフルーツ	チーズ	パンナコッタ
18	土	冷やしそうめん ミニゼリー 豚肉とキャベツの冷しゃぶ 麦茶	豚肉	そうめん ごまドレッシング ゼリー	のり キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ		麦茶 ビスケット
19	日						
20	月	メンチカツ のりの佃煮 オレンジ チップサラダ たまごスープ	メンチカツ たまご	小麦粉 パン粉 コーン ポテトチップス ごまドレッシング	レタス きゅうり トマト オレンジ のりの佃煮 ねぎ わかめ	ヨーグルト	アイスクリーム
21	火	鮭のムニエル メロン もやしのナムル風 ポトフ	鮭 ベーコン	バター 小麦粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 水菜 メロン	ミニトマト	ミロリスキムミルク せんべい
22	水	焼きそば たこ焼き 鶏の唐揚げ フライドポテト パナナ 麦茶	豚肉 鶏肉 たこ	じゃがいも ゆで中華麺 たこ焼き粉 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パナナ	チーズ	牛乳 ★ブルーベリー 豆乳蒸しパン
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
25	土	肉みそスパゲティ チーズ レタスサラダ 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ 片栗粉 コーン ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 もやし グリンピース レタス 水菜		麦茶 クッキー
26	日						
27	月	マーボー豆腐 ふりかけ オレンジ 春雨と山菜炒め 中華風スープ	とうふ 豚肉	マーボー豆腐の素 ふりかけ 春雨	ねぎ わらび 人参 しいたけ たけのこ ほうれん草 オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
28	火	ミートボール ごま昆布 グレープフルーツ ちくわとひじきの炒り豆腐 なすの味噌汁	豚肉 とうふ ちくわ 油揚げ	片栗粉	人参 しいたけ 玉ねぎ ひじき ごま昆布 なす キャベツ グレープフルーツ	枝豆	牛乳 和菓子
29	水	チキンシチュー メロン 切り昆布炒め 牛乳	鶏肉 ツナ缶 牛乳	じゃがいも シチュールー 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 しいたけ メロン	チーズ	ジョア クッキー
30	木	チーズオムレツ パナナ セロリとささみのマヨネーズ和え わかたけ汁	たまご チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳	ケチャップ マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム パナナ セロリ ほうれん草 わかめ たけのこ	ミニトマト	アイスクリーム
31	金	エビフライ 繊維キャベツ キウイフルーツ ほうれん草のごま和え 豚汁	エビ 豚肉	小麦粉 パン粉 すりごま じゃがいも	キャベツ 大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 キウイフルーツ	たまご豆腐	すいか

7 がつ

離乳食 こんだて 表

完了期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ (2倍) キスフライ 織キャベツ マカロニサラダ 枝豆 ふりかけ バナナ さつま汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鶏肉のやわらか照りつけ ほうれん草とうふのごま和え 煮豆 オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 風っ子飲料	おかゆ ベーコンシチュー ひじき炒め チーズ キウイフルーツ 乳酸菌飲料 ホットケーキ 牛乳	冷やし中華 小松菜のしらすサラダ 牛乳かん 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ 鮭の塩焼き ほうれん草のバター炒め さつまいものレモン煮 グレープフルーツ なめこ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 一口カツ 織キャベツ ポテトサラダ ミニトマト オレンジ セタそうめん ケーキ 牛乳	おかゆ ポークカレー ★カニカマとレタスのマヨサラダ チーズ キウイフルーツ 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ 親子煮 かむカムサラダ ヨーグルト ミニトマト とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 筑前煮 春雨サラダ ふりかけ ミニゼリー オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	ナポリタン レタスサラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ目玉焼き ポイルウインナー きんぴらごぼう ヨーグルト オレンジ キャベツのみそ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ ハンバーグ ブロッコリーサラダ 鮭フレーク かぼちゃの甘煮 バナナ 大根汁 プリン	おかゆ ホイコーロー シュウマイ ミニトマト キウイフルーツ じゅんさい汁 アイスクリーム	おかゆ さんまの竜田揚げ 凍りとうふとひき肉の煮物 枝豆 メロン もやしのみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ クリームシチュー きり干し大根の煮物 チーズ グレープフルーツ 乳酸菌飲料 パンナコッタ	冷やしそうめん 豚肉とキャベツの冷しゃぶ ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ メンチカツ チップサラダ のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ たまごスープ アイスクリーム	おかゆ 鮭のムニエル もやしのナムル風 ミニトマト メロン ポトフ 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	焼きそば たこ焼き フライドポテト バナナ 麦茶 ★ブルーベリー豆乳蒸しパン 牛乳	海の日	スポーツの日	肉みそスパゲティ レタスサラダ チーズ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30	31	
	おかゆ マーボーとうふ 春雨と山菜炒め ふりかけ ヨーグルト オレンジ 中華風スープ 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ ミートボール ちくわとひじきの炒りとうふ ごま昆布 枝豆 グレープフルーツ なすの味噌汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ チキンシチュー 切り昆布炒め チーズ メロン 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ チーズオムレツ セロリとささみのマヨネーズ和え ミニトマト バナナ わかたけ汁 アイスクリーム	おかゆ エビフライ 織キャベツ ほうれん草のごま和え たまごとうふ キウイフルーツ 豚汁 すいか 	

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※上段は昼食、下段はおやつです。

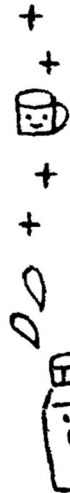
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

- 4日/ナシの日
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日/納豆の日
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日/ゼリーの日
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日/かき氷の日
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。



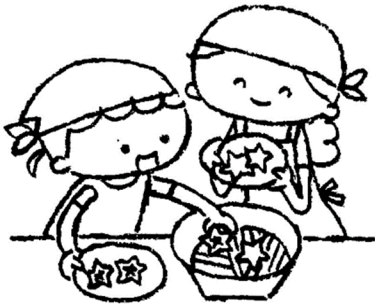
水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。



七夕にそうめんの飾りつけを

七夕にはそうめんを食べる風習があります。食事にそうめんを出す場合、お子さんと一緒に具材を飾りつけしてみてもいかがでしょうか？ ゆでたにんじんやスライスチーズを型抜きで星形にしたものや、オクラを輪切りにしたものを飾ると天の川のようになります。



今日は何の日？

7月3日はソフトクリームの日



1951年のこの日、進駐軍主催のカーニバルの模擬店で、日本人に向けて初めてソフトクリームが販売されました。そのことにちなんで、日本ソフトクリーム協議会が1990年に制定。当時は、コーンに乗せて食べるスタイルも新鮮だったようです。



食育ワンポイント

夏バテに気をつけよう

夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



旬の食材

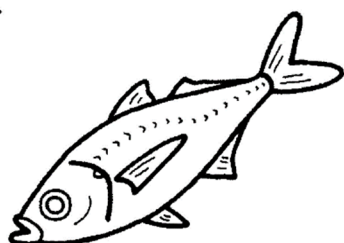
マンゴー

主に熱帯の地域で栽培される南国のくだものです。フィリピンやタイなどからの輸入品もありますが、国内では宮崎、鹿児島、沖縄などで作られ、6月から8月くらいに出荷されます。食べきれない場合はサイコロ状に切って冷凍しておく、半解凍でおいしく食べられます。

旬の食材

アジ

様々な種類がありますが、一般的にはマアジのことで、収穫量の多い春から夏にかけてが旬といわれています。脳や目の健康維持に役立つ

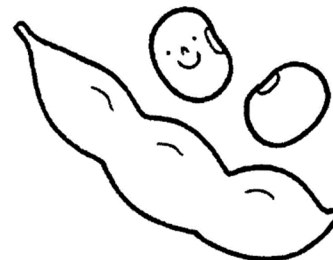


DHAやEPAをはじめ、たんぱく質や脂肪などがバランスよく含まれています。小アジは唐揚げや南蛮漬けにすると、骨まで食べやすくなります。

旬の食材

枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、枝つきのまま扱うことからこの名で呼ばれるようになりました。枝から切り離すと味や鮮度が落ちるので、枝つきのまま購入し、切り離したらずぐに調理するのがおすすめです。大豆と同じなので、たんぱく質が豊富に含まれています。



7
がつ

離乳食

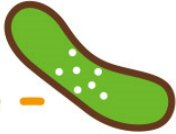


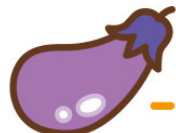
こんだて

表

初期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ (10倍) 白身魚と野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 ミニトマト 無糖ヨーグルト 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 ミニトマト 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 メロン 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 メロン 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 ブルー果汁	海の日	スポーツの日	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30	31	
	おかゆ ササミと野菜の煮物 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 メロン 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ ササミと野菜の煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 オレンジ 野菜スープ すいか	

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

7 July

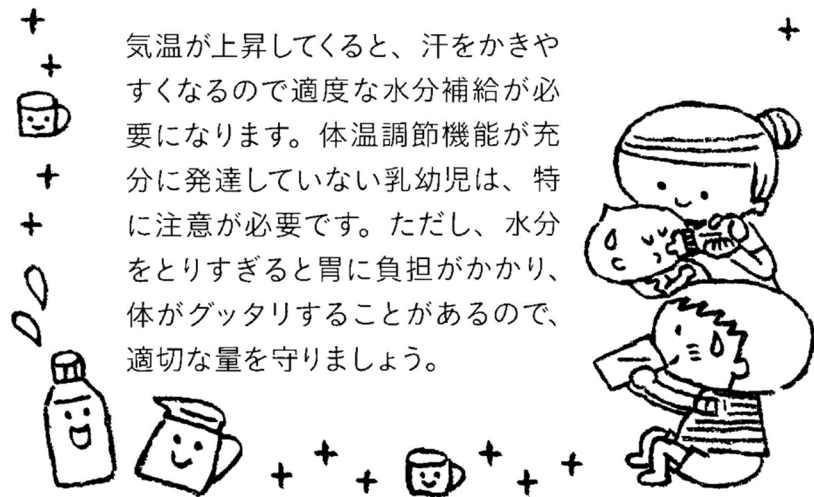


- 4日/ナシの日
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日/納豆の日
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日/ゼリーの日
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日/かき氷の日
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。



水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。



離乳食

離乳食にだしを使いましょう

離乳食の味つけや風味のアクセントとして役立つのが、だしです。だしはかつお節を煮出したかつおだし、玉ねぎやにんじん、キャベツを煮出した野菜だし、干しいたけや昆布を水出したものなどがあります。一度に作って製氷しておけば、1週間ほどは使えます。



今日は何の日?

7月3日はソフトクリームの日



1951年のこの日、進駐軍主催のカーニバルの模擬店で、日本人に向けて初めてソフトクリームが販売されました。そのことにちなんで、日本ソフトクリーム協議会が1990年に制定。当時は、コーンに乗せて食べるスタイルも新鮮だったようです。



食育ワンポイント

夏バテに気をつけよう

夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



旬の食材

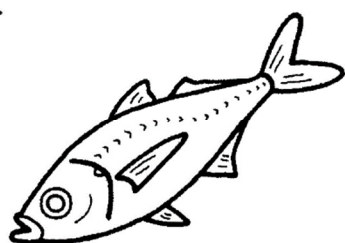
マンゴー

主に熱帯の地域で栽培される南国のくだものです。フィリピンやタイなどからの輸入品もありますが、国内では宮崎、鹿児島、沖縄などで作られ、6月から8月くらいに出荷されます。食べきれない場合はサイコロ状に切って冷凍しておく、半解凍でおいしく食べられます。

旬の食材

アジ

様々な種類がありますが、一般的にはマアジのことで、収穫量の多い春から夏にかけてが旬といわれています。脳や目の健康維持に役立つ

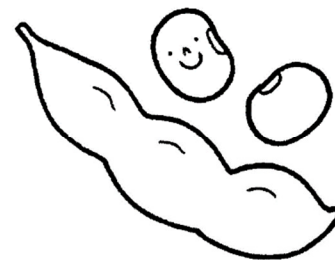


DHAやEPAをはじめ、たんぱく質や脂肪などがバランスよく含まれています。小アジは唐揚げや南蛮漬にすると、骨まで食べやすくなります。

旬の食材

枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、枝つきのまま扱うことからこの名で呼ばれるようになりました。枝から切り離すと味や鮮度が落ちるので、枝つきのまま購入し、切り離したらすぐに調理するのがおすすめです。大豆と同じなので、たんぱく質が豊富に含まれています。



6がっ 給食 こんだて 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	月	親子煮 ぶりかけ オレンジ ほうれん草のごま和え わかめ汁	鶏肉 たまご	糸こんにゃく すりごま ぶりかけ	しいたけ 玉ねぎ グリンピース オレンジ ほうれん草 わかめ たけのこ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
2	火	エビフライ 線キャベツ いちご 炒り豆腐 なめこ汁	エビ とうふ 鶏肉	小麦粉 パン粉 ごま	キャベツ いちご 人参 ねぎ しいたけ なめこ 大根	ぶりかけ	牛乳 ビスケット
3	水	ホイコーロー グレープフルーツ 春雨サラダ たまごスープ	豚肉 たまご ハム	春雨 ごま 片栗粉 冷やし中華のつゆ	キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 人参 きゅうり グレープフルーツ	ミニトマト	風っ子飲料 せんべい
4	木	ハンバーグ 鮭フレーク バナナ セロリとささみのマヨネーズ和え 白菜汁	豚肉 鮭フレーク 鶏肉	マヨネーズ ハンバーグの素 ケチャップ	バナナ セロリ ほうれん草 白菜 人参 えのき 玉ねぎ	さつまいものレモン煮	牛乳 和菓子
5	金	ベーコンシチュー キウイフルーツ ひじき炒め 乳酸菌飲料	ベーコン 大豆 乳酸菌飲料	シチュールー じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 グリンピース キウイフルーツ ひじき しいたけ	チーズ	牛乳 ケーキ
6	土	鶏ごぼううどん 牛乳かん もやしのナムル風 麦茶	鶏肉 油揚げ ナルト 牛乳	乾麺 ごま	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ 昆布 みかん缶 寒天 もやし 水菜		麦茶 クッキー
7	日						
8	月	目玉焼き ボイルウインナー オレンジ かむカムサラダ さつまいもの味噌汁	たまご ウインナー さきいか	さつまいも	大根 人参 きゅうり もやし ねぎ えのき オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
9	火	筑前煮 オクラ納豆 バナナ シュウマイ すまし汁	鶏肉 高野豆腐 豚肉 納豆	こんにゃく シュウマイの皮	しいたけ ごぼう たけのこ れんこん 人参 グリンピース オクラ 玉ねぎ キャベツ わかめ えのき シロ バナナ	ミニゼリー	牛乳 揚げ菓子
10	水	★豚肉のポークケチャップ ぶりかけ いちご ほうれん草のツナ和え とうふ汁	豚肉 ツナ缶 とうふ	ケチャップ ぶりかけ	玉ねぎ グリンピース ほうれん草 いちご なめこ	ミニトマト	ヨーグルト
11	木	ししゃもの磯辺揚げ グレープフルーツ 鶏肉とアスパラの中華炒め ごま昆布 大根汁	ししゃも 鶏肉	天ぷら粉 片栗粉	あおさ アスパラ にんにく グレープフルーツ ごま昆布 大根 わかめ	枝豆	フルーツポンチ
12	金	ポークカレー 福神漬 キウイフルーツ 切り昆布炒め 牛乳	豚肉 牛乳 ツナ缶	カレールー じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 福神漬 昆布 しいたけ キウイフルーツ	チーズ	ジョア せんべい
13	土	焼きそば バナナ れんこんのごま酢和え 麦茶	豚肉	ゆで中華麺 すりごま 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ れんこん 小松菜 えのき バナナ		麦茶 ビスケット
14	日						
15	月	鮭の塩焼き オレンジ カリフラワーのカレー煮 わかめ汁	鮭 豚肉	カレー粉	カリフラワー オレンジ わかめ えのき	たまご豆腐	ミロリススキムミルク 米菓子
16	火	おでん バナナ 中華風たたききゅうり ごま昆布	たまご ちくわ 油揚げ 生揚げ ウインナー	ごま	大根 きゅうり バナナ ごま昆布	煮豆	プリン
17	水	肉じゃが ぶりかけ ミニトマト 春雨と山菜炒め なめこ汁	豚肉 とうふ	じゃがいも 糸こんにゃく 春雨 ぶりかけ	玉ねぎ 人参 グリンピース しいたけ たけのこ わらび ミニトマト なめこ	ヨーグルト	牛乳 ★冷やしフルーツサンド
18	木	ブロッコリーと豚肉の中華炒め グレープフルーツ きんぴらごぼう たまごスープ	豚肉 たまご	片栗粉 糸こんにゃく ごま	ブロッコリー ごぼう 人参 ねぎ たけのこ れんこん グレープフルーツ わかめ	かぼちゃの甘煮	牛乳 せんべい
19	金	クリームシチュー キウイフルーツ 切り干し大根の煮物 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	シチュールー じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 大根 キウイフルーツ	チーズ	ジョア クッキー
20	土	ナポリタン チーズ 水菜サラダ 麦茶	ベーコン チーズ	スパゲティ ケチャップ コーン ごまドレッシング	玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム 水菜 レタス		麦茶 米菓子
21	日						
22	月	鶏の唐揚げ ぶりかけ オレンジ チップサラダ 大根汁	鶏肉 油揚げ	唐揚げ粉 ポテトチップス コーン ごまドレッシング ぶりかけ	レタス きゅうり トマト オレンジ 大根 人参 えのき	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
23	火	チーズオムレツ バナナ ブロッコリーサラダ じゃがいもとわかめ汁	たまご チーズ ベーコン 牛乳	ケチャップ ごまドレッシング じゃがいも コーン	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ブロッコリー きゅうり バナナ わかめ	ミニトマト	牛乳 和菓子
24	水	鮭のムニエル いちご ポテトサラダ 中華風スープ	鮭 ハム 豚肉	小麦粉 バター じゃがいも マヨネーズ コーン	玉ねぎ 人参 きゅうり いちご ほうれん草 ねぎ	枝豆	カルピス せんべい
25	木	ミートボール のりの佃煮 グレープフルーツ 元気サラダ 白菜と生揚げの味噌汁	豚肉 ハム かつおぶし 生揚げ	コーン	キャベツ 人参 きゅうり 塩昆布 のりの佃煮 白菜 グレープフルーツ ねぎ	煮豆	スキムミルク 米菓子
26	金	ビーンズカレー 福神漬 さくらんぼ もやしのごまサラダ 乳酸菌飲料	鶏肉 大豆 ハム 乳酸菌飲料	カレールー じゃがいも すりごま 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 福神漬 さくらんぼ もやし きゅうり	チーズ	手作りゼリー
27	土	冷やしそうめん ミニゼリー 豚肉とキャベツの冷しゃぶ 麦茶	豚肉	そうめん ごまドレッシング ゼリー	のり キャベツ 玉ねぎ 人参		麦茶 せんべい
28	日						
29	月	マーボー豆腐 鮭フレーク オレンジ ほうれん草のバター炒め たまごスープ	とうふ 鮭フレーク たまご ウインナー	マーボー豆腐の素 バター	ねぎ オレンジ ほうれん草 人参	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
30	火	八宝菜 グレープフルーツ ナゲット ごま昆布 わかめ汁	豚肉 シーフードミックス たまご 鶏肉 とうふ	片栗粉	白菜 人参 しいたけ たけのこ グレープフルーツ わかめ ごま昆布	ミニトマト	牛乳 米菓子

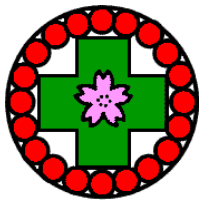
★…修ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。

6
がつ

離乳食 こんだて 表

完了期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おかゆ (2倍) 親子煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ ヨーグルト オレンジ わかたけ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ エビフライ 線キャベツ 炒り豆腐 ふりかけ いちご なめこ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ホイコーロー 春雨サラダ ミニトマト グレープフルーツ たまごスープ 離乳食用菓子 風っ子飲料	おかゆ ハンバーグ セロリとささみのマヨネーズ和え 鮭フレーク さつまいものレモン煮 バナナ 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ベーコンシチュー ひじき炒め チーズ キウイフルーツ 乳酸菌飲料 ケーキ 牛乳	鶏ごぼううどん もやしのナムル風 牛乳かん 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー かむカムサラダ ヨーグルト オレンジ さつまいもの味噌汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 筑前煮 シュウマイ オクラ納豆 ミニゼリー バナナ すまし汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ★豚肉のポークケチャップ ほうれん草のツナ和え ふりかけ ミニトマト いちご とうふ汁 ヨーグルト	おかゆ ししゃもの磯辺揚げ 鶏肉とアスパラの中華炒め ごま昆布 枝豆 グレープフルーツ 大根汁 フルーツポンチ	おかゆ ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬け チーズ キウイフルーツ 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	焼きそば れんこんのごま酢和え バナナ 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	おかゆ 鮭の塩焼き カリフラワーのカレー煮 たまご豆腐 オレンジ わかめ汁 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり 煮豆 バナナ ごま昆布 プリン	おかゆ 肉じゃが 春雨と山菜炒め ふりかけ ヨーグルト ミニトマト なめこ汁 ★冷え冷えフルーツサンド 牛乳	おかゆ ブロッコリーと豚肉の中華炒め きんぴらごぼう かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ クリームシチュー 切り干し大根の煮物 チーズ キウイフルーツ 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	ナポリタン 水菜サラダ チーズ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ 鶏の唐揚げ チップサラダ ふりかけ ヨーグルト オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ ミニトマト バナナ じゃがいもとわかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 鮭のムニエル ポテトサラダ 枝豆 いちご 中華風スープ 離乳食用菓子 カルビス	おかゆ ミートボール 元気サラダ のりの佃煮 煮豆 グレープフルーツ 白菜と生揚げの味噌汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ ビーンズカレー もやしのごまサラダ 福神漬け チーズ さくらんぼ 乳酸菌飲料 手作りゼリー	冷やしそうめん 豚肉とキャベツの冷しゃぶ ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
28	29	30				
	おかゆ マーボー豆腐 ほうれん草のバター炒め 鮭フレーク ヨーグルト オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 八宝菜 ナゲット ごま昆布 ミニトマト グレープフルーツ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳				

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※上段は昼食、下段はおやつです。

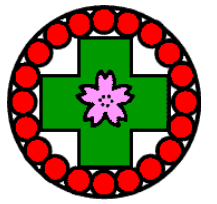
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

6
がつ

離乳食

こんだて表

初期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おかゆ (10倍) 野菜と卵黄のやわらか煮 オレンジ 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 野菜と白身魚のやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 ミニトマト 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜と白身魚のやわらか煮 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
7	8	9	10	11	12	13
	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 オレンジ 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 納豆のゆでこぼし バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜ととうふのやわらか煮 ミニトマト いちご 野菜スープ	おかゆ 野菜と白身魚のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
14	15	16	17	18	19	20
	おかゆ 野菜と白身魚のやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
21	22	23	24	25	26	27
	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜と白身魚のやわらか煮 いちご 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 さくらんぼ 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
28	29	30				
	おかゆ 野菜ととうふのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ 野菜とササミのやわらか煮 ミニトマト 野菜スープ				
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんご果汁				

※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

6 June

●1日/ムギ茶の日

ムギ茶の原料「オオムギ」の収穫期にあたります。

●4日/虫歯予防デー

しっかりと歯磨きができていますか？ 見直してみましょう。

●16日/和菓子の日

仁明天皇が和菓子をお供えし、疾病よけ・健康招福を祈ったとされている日。

●29日/つくだ煮の日

つくだ煮発祥の地「東京佃島・住吉神社」の大祭りが由来。つくだ煮は、ごはんといっしょにいただくと、おいしいですね。



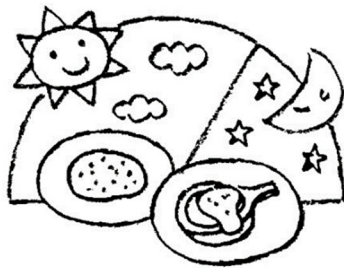
毎月19日は「食育の日」です

食育基本法に基づく食育推進計画では、毎年6月を食育月間、毎月19日を「食育の日」と定めています。ご家庭でも日々の食事を振り返ったり、旬の食材を使った料理を食べたり、子どもと食を通したコミュニケーションがとれる日にできるといいですね。



夏至の食べもの

1年でもっとも昼間の時間が長い夏至。夏至に食べるものについて全国的に浸透しているものはありませんが、関東地方では小麦もちをお供えし、愛知県ではいちじく田楽を食べるといったように各地に根づいている慣習もあります。今年の夏至は6月21日です。



歯を大事にしましょう

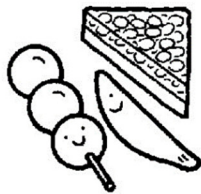
6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。食べるうえで、歯の健康はとても大切です。



食べたあとや寝る前に、歯磨きをちゃんとしていますか？ いつまでも食べものをおいしく食べるためにも、この機会に歯磨きの仕方などを見直しましょう。

今日は何の日？

6月16日は和菓子の日

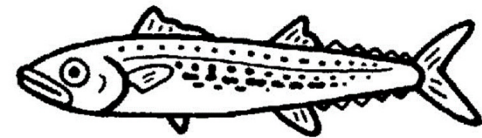


全国和菓子協会が1979年に制定。平安中期に仁明天皇が年号を「嘉祥」とし、その年の6月16日に16個の菓子やもちを神前に供えて、疫病をなくし、健康で暮らせるようにと祈ったことに由来します。季節の和菓子を食べ、日本の四季を楽しみましょう。

旬の食材

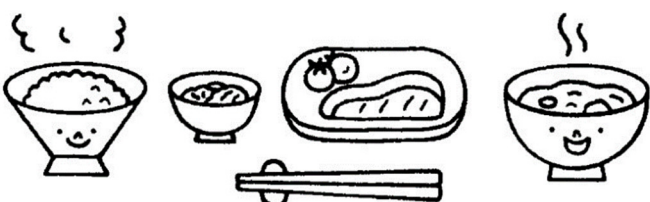
サワラ

漢字では「鱒(サワラ)」と表し、産卵の時期に当たる春から初夏が旬といわれています。肉質がやわらかく、春にとれるものは味が淡白なので、様々な調理法に向いています。ムニエルや揚げものにすると、魚が苦手なお子さんでも食べやすくなるでしょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体が目覚め、脳が活発に働き、排便を促す効果が期待されます。



旬の食材

春キャベツ

ほぼ1年中収穫できますが、春から初夏にかけて収穫されるものは巻きが緩めで葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。胃の負担をやわらげるビタミンUを含んでいるので、揚げものの添えものとしても重宝されています。

5 給食 こんだて がつ 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	金	ポークカレー 福神漬け キウイフルーツ 切り昆布炒め 乳酸菌飲料	豚肉 ツナ缶 乳酸菌飲料	じゃがいも カレールー 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 福神漬け キウイフルーツ 昆布 しいたけ	米飯(月～金) チーズ	牛乳 米菓子
2	土	焼きうどん ミニゼリー もやしと鶏肉のマヨサラダ 麦茶	豚肉 鶏肉	ゆで麺 マヨネーズ ゼリー	ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり		麦茶 せんべい
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ミートボール ふりかけ オレンジ ブロッコリーとかにかまのサラダ なめこ汁	豚肉 かにかま	片栗粉 ごまドレッシング ふりかけ	オレンジ なめこ 大根 ブロッコリー パプリカ	ミニトマト	スキムミルク クッキー
8	金	ベーコンシチュー キウイフルーツ れんこんのごま酢和え 乳酸菌飲料	ベーコン 乳酸菌飲料	じゃがいも シチュールー すりごま 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース れんこん 小松菜 えのき キウイフルーツ	チーズ	牛乳 くるみ入りホットケーキ
9	土	味噌ラーメン パナナ 白菜とじゃこのこぶ和え 麦茶	豚肉 ちりめんじゃこ	ゆで中華麺 コーン	もやし キャベツ 人参 ねぎ 白菜 塩昆布 パナナ 玉ねぎ		麦茶 ビスケット
10	日						
11	月	目玉焼き ボイルウインナー いちご もやしのごまサラダ 大根汁	たまご ウインナー	すりごま 和風ドレッシング	もやし きゅうり 人参 キャベツ いちご 大根 わかめ	ヨーグルト	牛乳 たいやき
12	火	アジフライ 線キャベツ オレンジ 炒り豆腐 ポトフ	アジ とうふ 鶏肉 ベーコン	小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも	キャベツ 人参 しいたけ ねぎ オレンジ 玉ねぎ	ミニトマト	ヨーグルト
13	水	筑前煮 ふりかけ グレープフルーツ ★ブロッコリーとちくわのみそマヨ和え たまごスープ	ちくわ みそ たまご 鶏肉 高野豆腐	マヨネーズ ふりかけ こんにゃく	ブロッコリー 人参 グレープフルーツ れんこん グリンピース ねぎ しいたけ ごぼう たけのこ	さつまいものレ モン煮	ミロ入りスキムミルク 揚げ菓子
14	木	チキンカレー 福神漬け キウイフルーツ ひじき炒め 牛乳	鶏肉 大豆缶 牛乳	カレールー じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 福神漬け ひじき しいたけ キウイフルーツ	チーズ	オレンジジュース 米菓子
15	金	おでん パナナ 中華風たたききゅうり ふりかけ	たまご ちくわ 油揚げ 生揚げ ウインナー	こんにゃく ごま ふりかけ	大根 きゅうり パナナ	煮豆	牛乳 サターアンダギー
16	土	焼きそば チーズ もやしのナムル風 麦茶	豚肉 チーズ	ゆで中華麺 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 水菜		麦茶 せんべい
17	日						
18	月	鮭の塩焼き オレンジ 豚肉と野菜炒め わかめ汁	鮭 豚肉 とうふ	焼肉のたれ	キャベツ 玉ねぎ 人参 オレンジ わかめ	ヨーグルト	スキムミルク 和菓子
19	火	チーズオムレツ ごま昆布 グレープフルーツ かむかむサラダ 白菜と生揚げの味噌汁	たまご チーズ 牛乳 ベーコン さきいか 生揚げ	ケチャップ	玉ねぎ マッシュルーム缶 大根 白菜 人参 きゅうり もやし グレープフルーツ ごま昆布	ミニゼリー	カルピス ビスケット
20	水	エビフライ 線キャベツ いちご ポテトサラダ ふりかけ 中華風スープ	エビ ハム 豚肉	小麦粉 パン粉 ふりかけ じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ いちご ほうれん草 ねぎ	枝豆	牛乳 クッキー
21	木	ビーンズカレー キウイフルーツ 切り干し大根の煮物 乳酸菌飲料	豚肉 大豆缶 油揚げ 乳酸菌飲料	じゃがいも カレールー ごま	玉ねぎ 人参 大根 キウイフルーツ	たまご豆腐	手作りゼリー
22	金	一口BOX サンド パナナ 牛乳	たまご チーズ ハム ツナ缶 牛乳	パン じゃがいも マヨネーズ	きゅうり トマト 人参 パナナ	チーズ	風っ子飲料 米菓子
23	土	スパゲティミートソース 牛乳かん レタスサラダ 麦茶	豚肉 牛乳	スパゲティ パター ケチャップ コーン ソース 小麦粉 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 水菜 みかん缶 寒天		麦茶 クッキー
24	日						
25	月	マーボー豆腐 鮭フレーク オレンジ 春雨と山菜炒め たまごスープ	とうふ たまご 鮭フレーク	マーボー豆腐の素 春雨	ねぎ しいたけ たけのこ 人参 わらび オレンジ わかめ	ヨーグルト	牛乳 ミニアメリカンドッグ
26	火	春遠足(おべんとうの日)					
27	水	鮭のムニエル パナナ ★新じゃがのカレー風味揚げ 白菜汁	鮭	じゃがいも 小麦粉 片栗粉 カレー粉 パター	パナナ 白菜 人参 えのき	たまご豆腐	スキムミルク クッキー
28	木	鶏もも肉の竜田揚げ のりの佃煮 いちご ほうれん草のごま和え 大根汁	鶏肉	片栗粉 すりごま	ほうれん草 のりの佃煮 大根 わかめ いちご	かぼちゃの甘煮	牛乳 米菓子
29	金	クリームシチュー キウイフルーツ 春雨サラダ 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	シチュールー じゃがいも ごま 冷やし中華のつゆ 春雨	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キウイフルーツ	ミニトマト	プリン
30	土	山菜うどん ミニゼリー ナゲット 麦茶	鶏肉 油揚げ ナルト	乾麺 ゼリー ケチャップ	わらび たけのこ えのき なめこ しいたけ 人参 昆布		麦茶 ビスケット
31	日						

★・修ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。

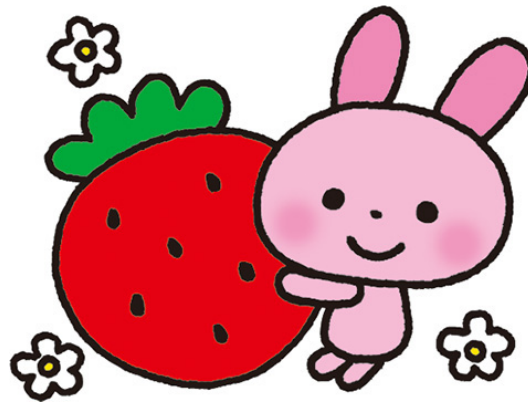
5
がつ

離乳食

こんだて

表

完了期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

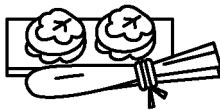
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					おかゆ(2倍) ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬 チーズ キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	焼きうどん もやしと鶏肉のマヨサラダ ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	おかゆ ミートボール フロッコリーとかこかまのサラダ ふりかけ ミニトマト オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ ベーコンシチュー れんこんのごま酢和え チーズ キウイフルーツ 乳酸菌飲料 くるみ入りホットケーキ 牛乳	味噌ラーメン 白菜とじゃこのこぶ和え バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー もやしのごまサラダ ヨーグルト いちご 大根汁 離乳食用菓子・たいやき 牛乳	おかゆ アジフライ 線キャベツ 炒り豆腐 ミニトマト オレンジ ポトフ ヨーグルト	おかゆ 筑前煮 ★フロッコリーとちくわのみそマヨ和え さつまいものレモン煮 グレープフルーツ たまごスープ 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	おかゆ チキンカレー ひじき炒め 福神漬 チーズ キウイフルーツ 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり 煮豆 バナナ ふりかけ サーターアンダギー 牛乳	焼きそば もやしのナムル風 チーズ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
17	18	19	20	21	22	23
	おかゆ 鮭の塩焼き 豚肉と野菜炒め ヨーグルト オレンジ わかめ汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ チーズオムレツ かむかむサラダ ごま昆布 ミニゼリー グレープフルーツ 白菜と生揚げの味噌汁 離乳食用菓子 カルピス	おかゆ エビフライ 線キャベツ ポテトサラダ ふりかけ 枝豆 いちご 中華風スープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ビーンズカレー 切り干し大根の煮物 たまご豆腐 キウイフルーツ 乳酸菌飲料 手作りゼリー	一口BOX サンド バナナ 牛乳 離乳食用菓子 風っ子飲料	スパゲティミートソース レタスサラダ 牛乳かん 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
24/31	25	26	27	28	29	30
	おかゆ マーボー豆腐 春雨と山菜炒め 鮭フレーク ヨーグルト オレンジ たまごスープ ミニアメリカンドッグ 牛乳	おべんとうの日 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ 鮭のムニエル ★新じゃがのカレー風味揚げ たまご豆腐 バナナ 白菜汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鶏もも肉の竜田揚げ ほうれん草のごま和え のりの佃煮 かぼちゃの甘煮 いちご 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ クリームシチュー 春雨サラダ ミニトマト キウイフルーツ 牛乳 プリン	山菜うどん ナゲット ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

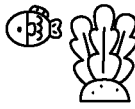
※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

5 May



- 5日/ワカメの日
ミネラル・カルシウムなどを多く含むワカメです。たくさん食べましょう。
- 9日/アイスクリームの日
日本で初めてアイスクリームが販売された日。
- 29日/こんにゃくの日
「5と2と9」のころ合わせから。



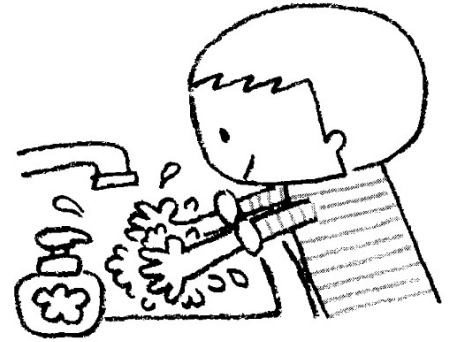
- サツマイモの作つけ期
- もちゴメの作つけ期
- タマネギ・ジャガイモの収穫期

「カレーパーティー」を開いてみましょう。



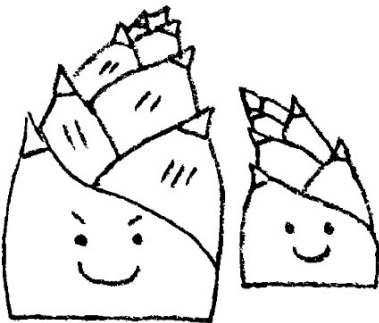
食事の前に手洗いの習慣を

食事の前の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。



端午の節句にたけのこ

子どもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



春に苦い食べものが多い理由は？

昔から「春には苦味を盛れ」といわれ、ふきのとうなど苦味のある山菜が出回る時季です。苦味のある食べものは、冬の間体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を外に出す作用があるといわれています。園の食事では、アク抜きや調理の工夫で食べやすく調理して提供します。

旬の食材

ふき

日本が原産の独特の香りがある野菜で、花芽と葉を食用にします。アクが強いのが特徴で、塩で板ずりをしてゆでて皮をむいてから調理します。アク抜きをしたものは、水を交換すれば1週間ほど日持ちします。煮物やおひたしといった和食に向いています。



食育クイズ

Q 春が旬のいちごの花は何色？

- ①赤 ②黄色 ③白

A 正解は③。一般的には、いちごが実る茎の先端に5枚の花びらがついた白い花を咲かせます。数は多くありませんが、ピンクの花を咲かせる種類のものもあります。



食育クイズ

Q 端午の節句のお菓子に使われている葉は？

- ①柏 ②桜 ③笹

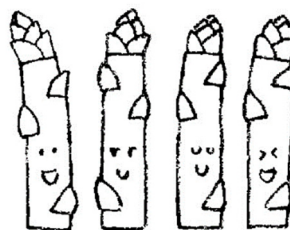
A 正解は①。端午の節句には柏もち。柏の葉は次の新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、家系が途絶えず子孫繁栄することへの願いが込められています。



旬の食材

アスパラガス

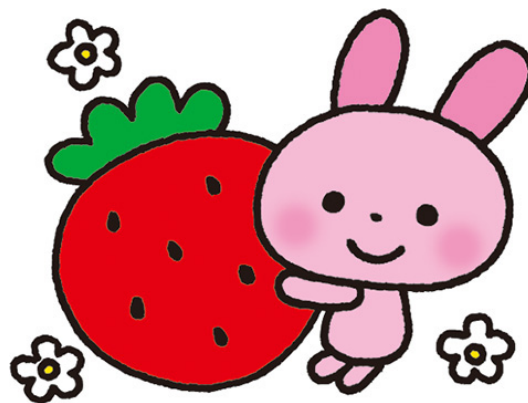
地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいです。



5
がつ

離乳食 こんだて 表

初期



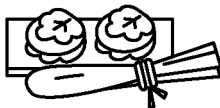
令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
					1 おかゆ (10倍) 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	2 おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ
10	11	12	13	14	15	16
	おかゆ 野菜と卵黄のやわらか煮 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ
17	18	19	20	21	22	23
	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ
24/31	25	26	27	28	29	30
	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おべんとうの日	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ 無糖ヨーグルト	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ バナナ

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

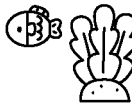
※上段は昼食、下段はおやつです。
※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

5 May



- 5日/ワカメの日
ミネラル・カルシウムなどを多く含むワカメです。たくさん食べましょう。
- 9日/アイスクリームの日
日本で初めてアイスクリームが販売された日。
- 29日/こんにゃくの日
「5と2と9」のころ合わせから。

- サツマイモの作つけ期
- もちゴメの作つけ期
- タマネギ・ジャガイモの収穫期



「カレーパーティー」を開いてみましょう。



離乳食

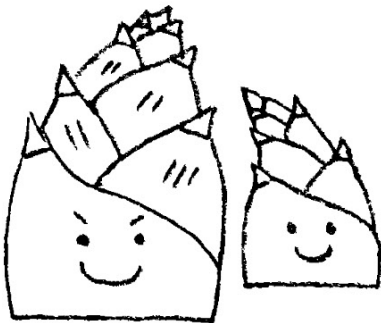
安心して食べられる環境を

離乳期は、赤ちゃんが食べることを覚えていく大切な時期です。そのときに大切なのは、赤ちゃんが食べている心地よさを感じられることです。離乳食のメニューも大事ですが、まずは安心して食べられる環境ができているかを振り返ってみてください。



端午の節句にたけのこ

子どもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



春に苦い食べものが 多い理由は？

昔から「春には苦味を盛れ」といわれ、ふきのとうなど苦味のある山菜が出回る時期です。苦味のある食べものは、冬の間体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を外に出す作用があるといわれています。園の食事では、アク抜きや調理の工夫で食べやすく調理して提供します。

旬の食材

ふき

日本が原産の独特の香りがある野菜で、花芽と葉を食用にします。アクが強いのが特徴で、塩で板ずりをしてゆでて皮をむいてから調理します。アク抜きをしたものは、煮物やおひたしといった和食に向いています。



食育クイズ

Q 春が旬のいちごの花は何色？

- ①赤 ②黄色 ③白

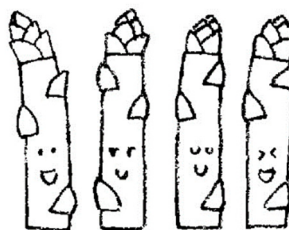
A 正解は③。一般的には、いちごが実る茎の先端に5枚の花びらがついた白い花を咲かせます。数は多くありませんが、ピンクの花を咲かせる種類のものもあります。



旬の食材

アスパラガス

地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、芽が出始める春先がやわらかくておいしい季節です。新陳代謝を促し、疲労回復の効果があるといわれるアスパラギン酸が豊富に含まれています。火が通るのに時間がかかるので、炒めものなどの場合は下ゆですると使いやすいです。



食育クイズ

Q 端午の節句のお菓子に使われている葉は？

- ①柏 ②桜 ③笹

A 正解は①。端午の節句には柏もち。柏の葉は次の新芽が出るまで古い葉を落とさないことから、家系が途絶えず子孫繁栄することへの願いが込められています。



4 給食 こんだて がつ 表



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料			3歳未満児追加分	おやつ
			血や肉や骨になる	かや熱のもとになる	体の調子をととのえる		
1	水	ポークカレー 福神漬け キウイフルーツ ほうれん草のごま和え 乳酸菌飲料	豚肉 乳酸菌飲料	カレールー ジャがいも すりごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キウイフルーツ 福神漬け	米飯(月～金) チーズ	牛乳 米菓子
2	木	エビフライ 線キャベツ グレープフルーツ ブロッコリーサラダ たまごスープ	エビ たまご かこかま	小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	キャベツ ブロッコリー 人参 きゅうり グレープフルーツ ねぎ	ミニゼリー	フルーツポンチ
3	金	一口BOX サンド パナナ レタスサラダ 牛乳	たまご チーズ ハム ツナ缶 牛乳	パン 祝菓 ジャがいも マヨネーズ ごまドレッシング	きゅうり トマト 人参 パナナ レタス 水菜	ミニトマト	風っ子飲料 せんべい
4	土	山菜うどん 牛乳かん 白菜とじゃこのごま和え 麦茶	鶏肉 油揚げ 牛乳 ナルト ちりめんじゃこ	乾麺	わらび たけのこ えのき なめこ しじけ 人参 ナルト 寒天 昆布 みかん缶 白菜 塩昆布		麦茶 ビスケット
5	日						
6	月	ミートボール 鮭フレーク オレンジ もやしのごまサラダ とうふ汁	豚肉 ハム とうふ 鮭フレーク	片栗粉 すりごま 和風ドレッシング	もやし きゅうり 人参 オレンジ わかめ	ミニトマト	牛乳 和菓子
7	火	鮭フライ 線キャベツ パナナ じゃがいものきんぴら 中華風スープ	鮭 ハム 豚肉	小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ 人参 ピーマン パナナ ほうれん草 ねぎ	枝豆	スキムミルク 揚げ菓子
8	水	筑前煮 おかか納豆 グレープフルーツ 春雨サラダ たまご汁	鶏肉 高野豆腐 ハム たまご かつおぶし 納豆	こんにゃく 春雨 ごま 冷やし中華のつゆ	しいたけ ごぼう たけのこ 人参 れんこん グリーンピース グレープフルーツ きゅうり ねぎ	ヨーグルト	牛乳 米菓子
9	木	ベーコンシチュー キウイフルーツ もやしのナムル風 牛乳	ベーコン 牛乳	シチュールー ジャがいも ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 水菜 キウイフルーツ	ミニゼリー	ジョア ビスケット
10	金	チーズオムレツ オレンジ ブロッコリーとかにかまのとうろとうろ わかめスープ	たまご チーズ 牛乳 ベーコン とうふ かこかま	ケッチャブ 片栗粉	玉ねぎ マッシュルーム缶 しょうが ブロッコリー オレンジ わかめ ねぎ えのき	さつまいものレモン煮	プリン
11	土	チャンポンうどん パナナ ほうれん草のバター炒め 麦茶	豚肉 ウインナー	乾麺 バター	たけのこ 人参 キャベツ しじけ もやし ねぎ 昆布 ニラ パナナ ほうれん草		麦茶 米菓子
12	日						
13	月	目玉焼き ボイルウインナー オレンジ 炒り豆腐 のりの佃煮 大根汁	たまご ウインナー とうふ ツナ缶	ごま	人参 しじけ ねぎ のりの佃煮 オレンジ 大根 なめこ	ヨーグルト	スキムミルク ビスケット
14	火	鮭のムニエル キウイフルーツ セロリとささみのマヨネーズ和え 野菜スープ	鮭 鶏肉	小麦粉 バター マヨネーズ じゃがいも	セロリ ほうれん草 キウイフルーツ 玉ねぎ 人参 キャベツ	ミニトマト	ヨーグルト
15	水	★キャベツのほっこり煮びたし グレープフルーツ きんぴらごぼう ごま昆布 わかめ汁	ベーコン とうふ	コーン 糸こんにゃく ごま	キャベツ にんにく ごぼう 人参 れんこん たけのこ グレープフルーツ わかめ ごま昆布	かぼちゃの甘煮	カルピス 米菓子
16	木	おでん パナナ 中華風たたききゅうり ふりかけ	たまご ちくわ 油揚げ 生揚げ ウインナー	こんにゃく ごま ふりかけ	大根 きゅうり パナナ	煮豆	牛乳 ウインナーたご焼き
17	金	チキンカレー 福神漬け キウイフルーツ 切り干し大根の煮物 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	カレールー ジャがいも ごま	玉ねぎ 人参 大根 キウイフルーツ 福神漬け	チーズ	ジョア せんべい
18	土	ナポリタン チーズ レタスサラダ 麦茶	ベーコン チーズ	スパゲティ ケッチャブ ごまドレッシング	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス マッシュルーム缶 水菜		麦茶 クッキー
19	日						
20	月	鮭の塩焼き オレンジ チンゲン菜とベーコン炒め ポバイススープ	鮭 ベーコン	コーン	チンゲン菜 オレンジ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	ヨーグルト	ミロリススキムミルク 米菓子
21	火	親子煮 キウイフルーツ かむかむサラダ わかたけ汁	鶏肉 たまご さきいか	糸こんにゃく	しいたけ 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり もやし キウイフルーツ わかめ たけのこ	ミニトマト	牛乳 クッキー
22	水	★もやしのあんかけ ふりかけ グレープフルーツ 小松菜のごま和え 豆乳コーンチャウダー	豚肉 豆乳 ベーコン	片栗粉 ふりかけ すりごま コーン バター	もやし 人参 たけのこ ねぎ 小松菜 アスパラ 玉ねぎ キャベツ グレープフルーツ	たまご豆腐	牛乳 せんべい
23	木	ホイコーロー パナナ れんこんのごま酢和え たまごスープ	豚肉 たまご	すりごま 和風ドレッシング	キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 人参 れんこん 小松菜 えのき パナナ	枝豆	牛乳 揚げ菓子
24	金	クリームシチュー キウイフルーツ 春雨と山菜炒め 乳酸菌飲料	鶏肉 乳酸菌飲料	シチュールー ジャがいも 春雨	玉ねぎ 人参 グリンピース しじけ たけのこ わらび キウイフルーツ	チーズ	牛乳 ホットケーキ
25	土	焼きそば ミニゼリー ごぼうサラダ 麦茶	豚肉	ゆで中華麺 すりごま 和風ドレッシング ゼリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 水菜		麦茶 ビスケット
26	日						
27	月	マーボー豆腐 ふりかけ グレープフルーツ チンゲン菜ともやしのソテー 白菜汁	とうふ 鶏肉	マーボー豆腐の素 ふりかけ	ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 グレープフルーツ 白菜 えのき	ヨーグルト	牛乳 和菓子
28	火	鶏の唐揚げ こいのぼりウインナー オレンジ チップサラダ たまごスープ	鶏肉 ウインナー たまご ナルト	唐揚げ粉 コーン ポテトチップス ごまドレッシング	レタス きゅうり トマト オレンジ ねぎ	かぼちゃの甘煮	牛乳 かしわもち
29	水	昭和の日					
30	木	豚肉のすき煮風 キウイフルーツ ナゲット ふりかけ なめこ汁	豚肉 とうふ 鶏肉	糸こんにゃく ケッチャブ ふりかけ	白菜 えのき ねぎ 人参 キウイフルーツ なめこ 大根	枝豆	スキムミルク せんべい

4 がつ

離乳食 こんだて 表

完了期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ (2倍) ポークカレー ほうれん草のごま和え キウイフルーツ チーズ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ エビフライ 線キャベツ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ ミニゼリー たまごスープ フルーツポンチ 離乳食用菓子 牛乳	一口BOX サンド レタスサラダ バナナ ミニトマト 牛乳 離乳食用菓子 風っ子飲料	山菜うどん 白菜とじゃこのこぶ和え 牛乳かん 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ ミートボール もやしのごまサラダ 鮭フレーク オレンジ ミニトマト とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 鮭フライ 線キャベツ じゃがいものきんぴら バナナ 枝豆 中華風スープ 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 筑前煮 春雨サラダ おかか納豆 グレープフルーツ ヨーグルト たまご汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ベーコンシチュー もやしのナムル風 キウイフルーツ ミニゼリー 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ チーズオムレツ ブロッコリーとかいこまのとうとうとうふ オレンジ さつまいものレモン煮 わかめスープ プリン	チャンポンうどん ほうれん草のバター炒め バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 目玉焼き ボイルウインナー 炒り豆腐 オレンジ ヨーグルト 大根汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 鮭のムニエル セロリとささみのマヨネーズ和え キウイフルーツ ミニトマト 野菜スープ ヨーグルト	おかゆ ★キャベツのほっこり煮びたし きんぴらごぼう グレープフルーツ かぼちゃの甘煮 わかめ汁 離乳食用菓子 カルピス	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり バナナ 煮豆 ふりかけ ウインナーたこ焼き 牛乳	おかゆ チキンカレー 切り干し大根煮物 キウイフルーツ チーズ 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	ナポリタン レタスサラダ チーズ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ 鮭の塩焼き チンゲン菜とベーコン炒め オレンジ ヨーグルト ポパイスープ 離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	おかゆ 親子煮 かむかむサラダ キウイフルーツ ミニトマト わかたけ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ★もやしのおんかけ 小松菜のごま和え ふりかけ グレープフルーツ たまご豆腐 豆乳コーンチャウダー 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ホイコーロー れんこんのごま酢和え バナナ 枝豆 たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ クリームシチュー 春雨と山菜炒め キウイフルーツ チーズ 乳酸菌飲料 ホットケーキ 牛乳	焼きそば ごぼうサラダ ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30		
	おかゆ マーボー豆腐 チンゲン菜ともやしのソテー ふりかけ グレープフルーツ ヨーグルト 白菜汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 鶏の唐揚げ こいのぼりウインナー チップサラダ オレンジ かぼちゃの甘煮 たまごスープ かしわもち 牛乳	昭和の日	おかゆ 豚肉のすき煮風 ナゲット ふりかけ キウイフルーツ 枝豆 なめこ汁 離乳食用菓子 スキムミルク		

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

4 April

●3日/インゲン豆の日

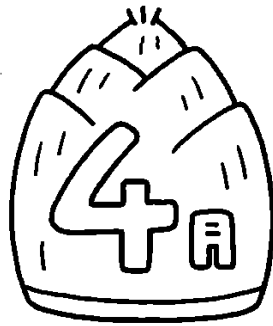
日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禅僧「隠元禪師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日

「4と19」のごろ合わせから。

■イチゴの収穫期

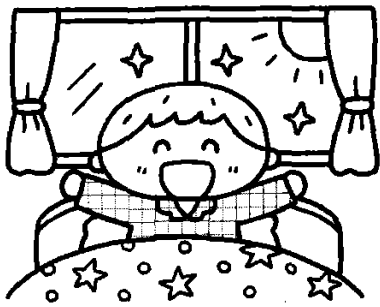
「イチゴジャム作り」などにも挑戦してみましょう。



「食育」について考えよう

園では、食事を食べるだけでなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動をおこなっています。日頃どんな食事をとっているかはご家庭によってそれぞれ違うと思いますが、成長期の子どもにとって食はとても大切なものです。ご家庭でも、園での活動についてお子さんに話を聞いたりしながら、「食育」を考える機会をつくっていきましょう。

生活リズムを整えよう



新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるといいですね。

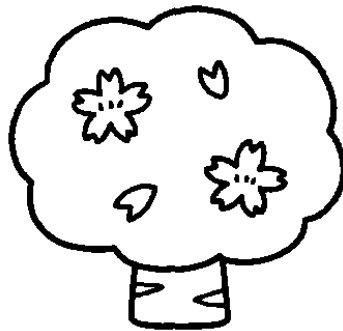
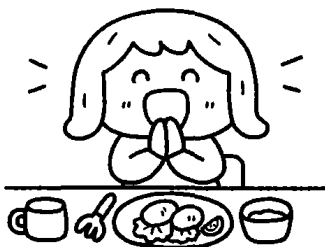
よく噛んで食べましょう

よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになるといわれていますが、現代の食事は昔に比べ噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



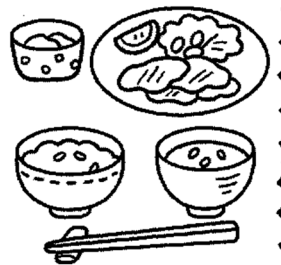
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつけて食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかります。



一汁二菜でバランスのよい食事を

昔ながらの和食は、ごはん、おかず(主菜・副菜)、汁物がそろった「主食・一汁・二菜」の形をとっています。この4種類がそろると、しぜんと栄養バランスの調った食事になりますので、献立を決めるときに参考にしてみてください。配膳は、ごはんを左手前に、汁物を右手前に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置くのが基本です。

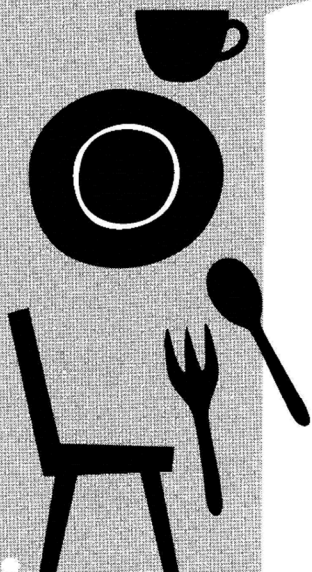


子どもの食にまつわる課題

孤食

食事を一人で食べる「孤食」が増えています。子どもでも両親の労働環境などにより、一人で食事をする状況があるようです。「食育に関する意識調査報告書」によると、夕食より朝食のほうが家族と毎日一緒に食べる人の割合は少なく、共働き世帯では出勤や登園の時間の兼ね合いから、子どもが一人

で食べる間に大人が身支度をするといった状況もありそうです。また、欠食や一人で夕食をとらざるをえない子どもを地域で支える「子ども食堂」が広がったのも近年の大きな変化です。誰かと一緒に食事をすることは、コミュニケーションの時間にもなり、豊かな食体験となります。子どもとともに、楽しい食事の時間をつくれるよう意識して過ごせるといいですね。



4 がつ

離乳食 こんだて 表

初期



令和2年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ (10倍) 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ とうふと野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 高野とうふと野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ とうふと野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ とうふと野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ
26	27	28	29	30		
	おかゆ とうふと野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 野菜スープ	昭和の日	おかゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ		

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

4 April

●3日/インゲン豆の日

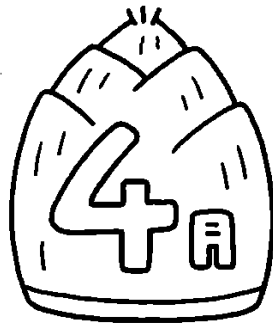
日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禅僧「隠元禪師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日

「4と19」のごろ合わせから。

■イチゴの収穫期

「イチゴジャム作り」などにも挑戦してみましょう。



「食育」について考えよう

園では、食事を食べるだけでなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動をおこなっています。日頃どんな食事をとっているかはご家庭によってそれぞれ違うと思いますが、成長期の子どもにとって食はとても大切なものです。ご家庭でも、園での活動についてお子さんに話を聞いたりしながら、「食育」を考える機会をつくってみましょう。

生活リズムを整えよう



新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるといいですね。

（This text is part of the '生活リズムを整えよう' section, already included in the previous block.)

よく噛んで食べましょう

よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになるといわれていますが、現代の食事は昔に比べ噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



（This text is part of the 'よく噛んで食べましょう' section, already included in the previous block.)

離乳食のスタートは焦らずに

初めての離乳食は、いつ頃始めればいいのか、何からあげていいのか、悩みが多いものです。スタートの目安は5～6か月とされていますが、家族の食べる姿を見て、赤ちゃんが食べたい様子を見せる頃が最適なタイミングです。早く始めなければと焦らず、その子に合った時期を見つけましょう。迷うことがあれば、園にご相談ください。



季節の離乳食レシピ(5、6か月頃)

そら豆としらすのおかゆ

★材料(1人分)

10倍がゆ 40g しらす 1g
そら豆 1g

★作り方

- ①そら豆は軟らかくなるまでゆでてからすりつぶし、しらすは塩抜きしてすりつぶす。
- ②①を10倍がゆに混ぜ合わせる。



子どもの食にまつわる課題

孤食

食事を一人で食べる「孤食」が増えています。子どもでも両親の労働環境などにより、一人で食事をする状況があるようです。「食育に関する意識調査報告書」によると、夕食より朝食のほうが家族と毎日一緒に食べる人の割合は少なく、共働き世帯では出勤や登園の時間の兼ね合いから、子どもが一人

で食べる間に大人が身支度をするといった状況もありそうです。また、欠食や一人で夕食をとらざるをえない子どもを地域で支える「子ども食堂」が広がったのも近年の大きな変化です。

誰かと一緒に食事をすることは、コミュニケーションの時間にもなり、豊かな食体験となります。子どもとともに、楽しい食事の時間をつくれるよう意識して過ごせるといいですね。

