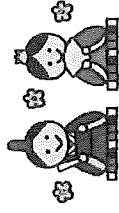


令和 5年



給食こんだて



◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

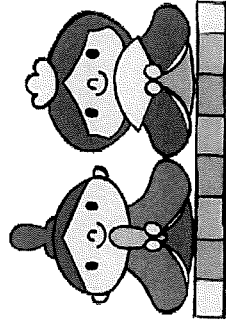
★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています(併成者)栄養士 野原正子

| 日 | 献立名 | おもな材料(昼食) | | | 献立名 | おもな材料(夕食) | | |
|------|---|----------------------------------|---|--|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | あか | きいろ | みどり | | あか | きいろ | みどり |
| 曜 | おやつ | 血や肉・骨となる | 熱や力となる | 体の調子をよくする | 午前(1~2歳児) | 血や肉・骨となる | 熱や力となる | 体の調子をよくする |
| 1 水 | ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのゴマあえ そうめん汁 フルーツ | 鶏もも肉 | 精白米 強化米 ▲そうめん | ブロッコリー ねぎ | りんご | 鶏もも肉 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 Hコーン ピーマン きゅうり |
| 2 木 | 黒米ごはん 沖繩風煮つけ キャベツのツナマヨあえ みそ汁 フルーツ | 豚もも肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ | 精白米 強化米 | 大根 厚布 しめじ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ | 米せんべい ホットケーキ | 豚もも肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ | 精白米 強化米 | |
| 3 金 | お祝い春ごはん ひなまつり 鯉のタルタル焼き 人参グラッセ ほうれん草炒め すまし汁 フルーツ | 豚ひき肉 鯉 竹小町 わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 ごま | ハンダマの葉 Hコーン缶 人参 青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 たけのこ | 米せんべい ひなあられ ひなまつりゼリー | 豚ひき肉 鯉 竹小町 わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 | 人参 さいいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ |
| 4 土 | ハヤシライス スティックきゅうり フルーツ | 牛バラ肉 | 精白米 強化米 | 玉ねぎ 人参 GP きゅうり | パン | 鶏もも肉 豆腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ ニラ |
| 6 月 | ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの五目煮 みそ汁 フルーツ | 豚肩ロース 干ひき 竹小町 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ | 長ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ 白煮 ねぎ 人参 | ロールパン 誕生日ケーキ | 鶏もも肉 ベーコン 調整豆腐 しらす干し | ロールパン (超熟) | ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 |
| 7 火 | 沖繩そば キャベツのおかあえ フルーツ | 豚三枚肉 丸かまほこ しらす干し | ▲沖繩そば (茹) | 刻み厚布 ねぎ キャベツ きゅうり | バナナ しらすおにぎり | 豚肩ロース 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 練りごま (白) じゃが芋 | 平しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ |
| 8 水 | マージンごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう もずくスープ フルーツ | 白身魚 豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほうれん草 えのきたけ ねぎ | ごはん ジャムサンド | ツナ缶 さば 豚もも肉 | 精白米 強化米 炒りごま 春雨 | 人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト ねぎ |
| 9 木 | 黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 フルーツ | 豚肩ロース しらす干し わかめ | 精白米 黒米 強化米 じゃが芋 | 大根 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ニラ | りんご ちんびん | 鶏肉 | 精白米 強化米 | 人参 じゃが芋 たまねぎ ブロッコリー コーン |
| 10 金 | ごはん レバーのかりん揚げ 昆布イリチー みそ汁 フルーツ | 豚レバー かまぼこ 豆腐 | 精白米 | 刻み厚布 かんぴょう えのきたけ ねぎ なす | 米せんべい ココア蒸しパン | 豚肩ロース 油揚げ 豆腐 | 精白米 強化米 | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ |
| 11 土 | 麻婆どんぶり きゅうりの中華風 白菜スープ フルーツ | 豆腐 豚ひき肉 | 精白米 強化米 | 人参 長ねぎ きゅうり 白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | パン | 豆腐 豚ひき肉 白身魚 | 精白米 強化米 じゃが芋 春雨 | 生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ かぼちゃ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 |
| 13 月 | 豚焼肉どんぶり きゅうりの中華風 みそ汁 フルーツ | 豚肩ロース 豆腐 わかめ 調整豆腐 | 精白米 強化米 白ゴマ | 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ | 米せんべい クワックブレッド | 豚ひき肉 豆腐 調整豆腐 | 精白米 強化米 白すりごま | 玉ねぎ トマト 人参 レタス ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ りんご みかん 人参 |
| 14 火 | 焼きそば カリカリきゅうり 白菜スープ フルーツ | 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 絹ごし豆腐 | ▲スパゲ ティ 人参 白ゴマ 精白米 強化米 むぎごま | 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ 白菜 | バナナ いなり寿司 麦茶 | 豚肩ロース 油揚げ 豆腐 | 精白米 強化米 白ゴマ | 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ |
| 15 水 | 豚肉ピビンバ マカロニサラダ レタスのスープ フルーツ | 豚もも肉 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 白ゴマ マカロニ | 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ 白菜 | 米せんべい パン | 豚もも肉 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 白ゴマ | Hコーン缶 チンゲン菜 人参 りんご レタス 玉ねぎ えのきたけ |

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生労働省2019)』に沿って実施します。



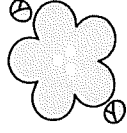


食育だより

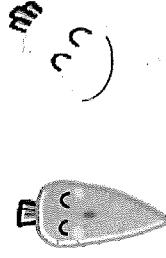
令和 5 年 3 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

「食べることに成長がみられたことも達！」



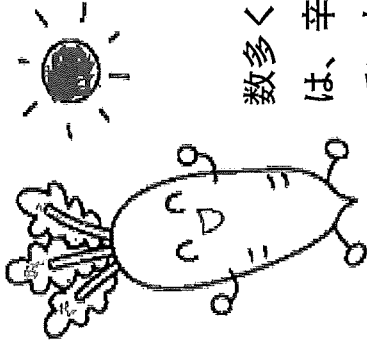
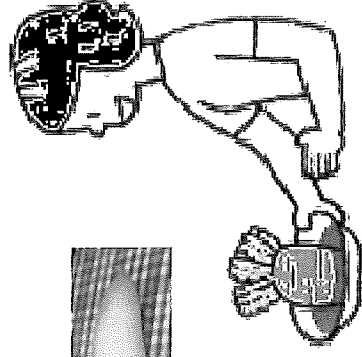
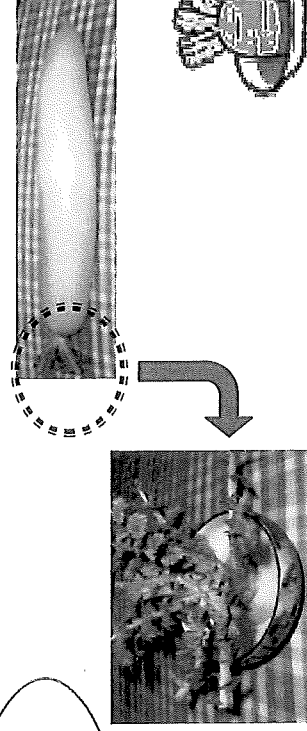
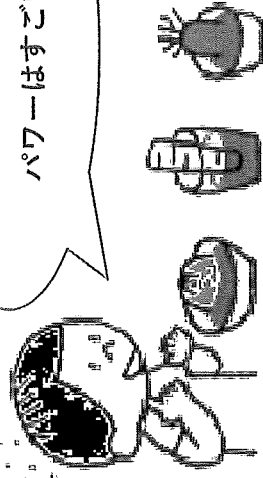
入園・進級した頃と比べると、食べる量が増えた！ 完食が増えた！ 食べることに意欲的になった！… など、この時期は嬉しい報告があります。食事のマナーを身に着けながら、みんなと楽しい給食時間を過ごせることが、とても大切なことです。これからの成長もやさしく見守っていきましょう。



★野菜の切れ端で、栽培を楽しもう！

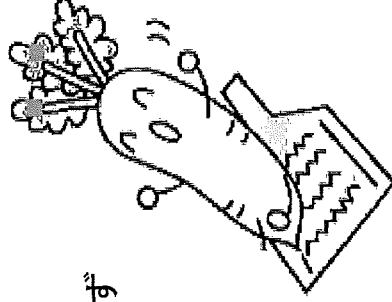
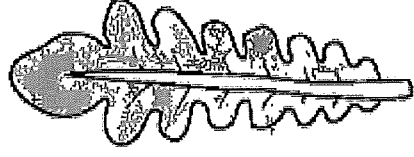
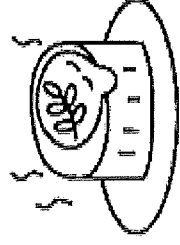
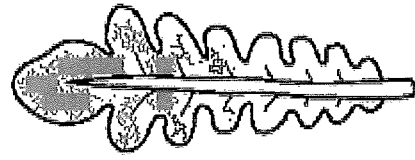
水を5mmほど張った容器に、だいこん、にんじん、ごぼうの切り口を下にして入れると、新芽が出て葉が茂ってきます。さつまいもやじゃがいもは、芽の部分を残して水につけましょう。毎日水を取り替えて、清潔に保つのが栽培のポイント。家庭で手軽にでき、親子で新しい発見を共有できる喜びがあります。

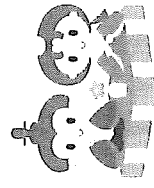
芽がだよ。野菜のパワーはすごいね。



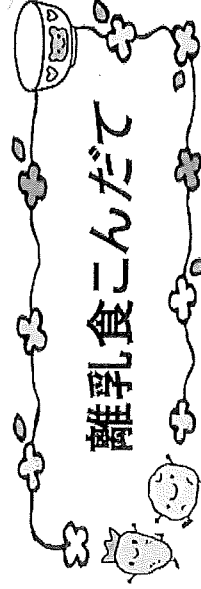
根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。（給食では皮をむいています。）すりおろす場合は、食べる直前に行うと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。





3月



離乳食こんだて

【令和 5年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

| 回数 | 1回食 (午前) | | | 2回食 (午後) | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 月令 | 離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間) | 離乳中期 7・8ヶ月頃 | 離乳後期 9・10・11ヶ月頃 | 離乳中期 7・8ヶ月頃 | 離乳後期 9・10・11ヶ月頃 | 離乳後期 9・10・11ヶ月頃 |
| 形態 | なめらかにすりつぶした状態 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| 固さ | ブレンヨーグルト状(ごつく) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位(かみかみ) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位(かみかみ) | バナナ位(かみかみ) |
| 1 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・ブロッコリーペースト 野菜スープ | あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 りんご | あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 りんご | 全がゆ(べたべた) 鶏肉スープ煮 かぼちゃポタージュ タンカン | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉スープ煮 かぼちゃポタージュ タンカン | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉スープ煮 かぼちゃポタージュ タンカン |
| 水 | (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ブロッコリー そうめん | | | 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ | 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ | 米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ |
| 2 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃスープ(みそ風味) タンカン | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 タンカン | ツナがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ キャベツのスープ りんご | ツナがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋だんご キャベツのスープ りんご | ツナがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋だんご キャベツのスープ りんご |
| 木 | (主な材料) 米 豆腐 大根 人参 かぼちゃ | | | 米 ツナ 缶 さつま芋 きなこ | 米 ツナ 缶 さつま芋 きなこ | 米 ツナ 缶 さつま芋 きなこ |
| 3 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 | みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトポタージュ りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトポタージュ りんご | 全がゆ(べたべた) 大根そぼろ煮風 ほうれん草スープ いちご | 全がゆ ⇒ 軟飯 大根そぼろ煮風 ほうれん草スープ いちご | 全がゆ ⇒ 軟飯 大根そぼろ煮風 ほうれん草スープ いちご |
| 金 | (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 コーン缶 | | | 米 大根 人参 鶏ひき肉 ほうれん草 | 米 大根 人参 鶏ひき肉 ほうれん草 | 米 大根 人参 鶏ひき肉 ほうれん草 |
| 4 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 | トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ タンカン | トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ タンカン | 全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) りんご |
| 土 | (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ ほうれん草 | | | 米 豆腐 人参 じゃが芋 わかめ | 米 豆腐 人参 じゃが芋 わかめ | 米 豆腐 人参 じゃが芋 わかめ |
| 6 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 白菜スープ(みそ風味) タンカン | 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん 白菜のみそ汁 タンカン | のりがゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご | のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご | のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ りんご |
| 月 | (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 | | | 米 青のり 白身魚 じゃが芋 | 米 青のり 白身魚 じゃが芋 | 米 青のり 白身魚 じゃが芋 |
| 7 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト キャベツすりつぶし とろとろバナナ | かぼちゃがゆ(べたべた) くたくたうどん汁 バナナ | かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 うどん汁 バナナ | 全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃポタージュ ゆるゆるりんごゼリー | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃポタージュ ゆるゆるりんごゼリー | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが かぼちゃポタージュ ゆるゆるりんごゼリー |
| 火 | (主な材料) 米 かぼちゃ 茹でうどん キャベツ ささみ あおさ | | | 米 ツナ 缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 | 米 ツナ 缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 | 米 ツナ 缶 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 |
| 8 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト ブロッコリーすり流し ポテトすり流し 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のトマト風味 ポテトスープ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト風味 ポテトスープ りんご | きなこがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 キャベツスープ(みそ風味) バナナ | きなこがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 キャベツのみそ汁 バナナ | きなこがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 キャベツのみそ汁 バナナ |
| 水 | (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 | | | 米 きなこ 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー | 米 きなこ 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー | 米 きなこ 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー |
| 9 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) タンカン | レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト タンカン | みどりがゆ ツナじゃが かぼちゃスープ りんご | みどりがゆ ツナじゃが かぼちゃスープ りんご | みどりがゆ ツナじゃが かぼちゃスープ りんご |
| 木 | (主な材料) 米 青のり ほうれん草 人参 豆腐 なす わかめ | | | 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ 缶 かぼちゃ コーン缶 | 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ 缶 かぼちゃ コーン缶 | 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ 缶 かぼちゃ コーン缶 |
| 10 | 10倍がゆ(とろとろ) 大根すりつぶし 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 手づかみ大根 バナナ | おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー | おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー | おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー |
| 金 | (主な材料) 米 大根 人参 ブロッコリー ささみ あおさ | | | 米 人参 ツナ 缶 ブロッコリー | 米 人参 ツナ 缶 ブロッコリー | 米 人参 ツナ 缶 ブロッコリー |
| 11 | 10倍がゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト 野菜スープ | のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ タンカン | のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ タンカン | 全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 野菜ポタージュ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 野菜ポタージュ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 野菜ポタージュ りんご |
| 土 | (主な材料) 米 白菜 人参 青のり 豆腐 玉ねぎ | | | 米 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ | 米 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ | 米 米 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ |
| 13 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 | みどりがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 大根汁(みそ風味) バナナ | みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ りんご |
| 月 | (主な材料) 米 じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ 大根 | | | 米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 コーン缶 | 米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 コーン缶 | 米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 コーン缶 |
| 14 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ いちご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ 手づかみ人参 いちご | 納豆がゆ(べたべた) 鶏と人参のうま煮 あおさ汁 バナナ | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 鶏と人参のうま煮 あおさ汁 バナナ | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 鶏と人参のうま煮 あおさ汁 バナナ |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり 玉ねぎ コーン缶 | | | 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ あおさ | 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ あおさ | 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ あおさ |

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



