

給食だより

令和元年おめでとうございます。なが〜い連休が明けて体調崩したりしていませんか？
入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活に慣れてきた所の休みは心も体も少しリズムが崩れがち。

美味しい給食やおやつを通して少しでも保育園に行くのが楽しい☆と思えるように
調理の先生も彩りや美味しさ等試行錯誤しています！

例えば、できるだけ旬の野菜や果物を取り入れ、子どもでも食べやすいように工夫しています。

好き嫌いとは成長の証でもあります。小さいうちに食べ物に興味をもつことが大切。
色々な食べ物を食べられるようになると、バランスのよい食事が摂れて風邪などもひきにくくなります。

ポイントは朝ごはん！おにぎり+残りのみそ汁等に豆腐や卵等のたんぱく質もプラスするだけでも
ぐんとバランスがよくなりますよ♪

1日のリズムは朝ごはんから

時間がない、食べたくない、など朝ごはんをしっかり食べるのは簡単そうでもみなさん難しいようです。

でも、朝ごはんを食べることで体も心も目覚め、活動のスタートを切れるのです。

食べる事で体温を上げる！
排便を促しお腹も気持ちもすっきり！
頭も目覚めてよくはたらく！



「早寝早起き朝ごはん」

おすすめはエネルギー源にもなって
腹持ちのよいごはん☆
かみかみ出来るようになってきたら
胚芽を少しだけ残した7分付米もおすすめです♪

朝は消化の良いおかゆも良いですよ！



旬の春野菜

キャベツ

ビタミンCやUが豊富。胃腸の調子を整えます。生で食べたり、スープなどは溶けだしたビタミンと一緒に摂取できるのでおすすめ。



いんげん

ミネラルや食物繊維が豊富で栄養バランスの良い野菜です。アスパラガスにも含まれるアミノ酸「アスパラギン酸」も含まれます。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるとされます。



食べやすい☆の工夫

好き嫌いとは誰でもあるもの。ミルクや母乳から少しずついろいろな物を食べられるようになるまでは時間がかかります。ミルクの甘味・うま味以外の物は食事を通して初めて知る味です。

風のうた保育園では食材チェック表を利用して少しずつ食べられるように確認しながら進めています。食材によっては苦みがあるもの・硬いものなど食べにくいものもありますが、一工夫すると食べられることもあります。いくつか紹介しますのでお家でも試してみてくださいね。

ゆでる・炒める・煮る

苦みも和らぎ、柔らかく消化も良くなります。
成長とともに硬さ・大きさに変化を！



だしをきかす

鰹節や昆布や煮干してだしをきかすと塩分も減らせます。だしの組み合わせもおすすめ。

小さく切ったり型取りする

形を変えると食べやすくなります。子どもと一緒に型抜きするのも良いですね！

味付けを変える

カレー味やケチャップ味（幼児食になってから）など好きな味付けにしてみよう。

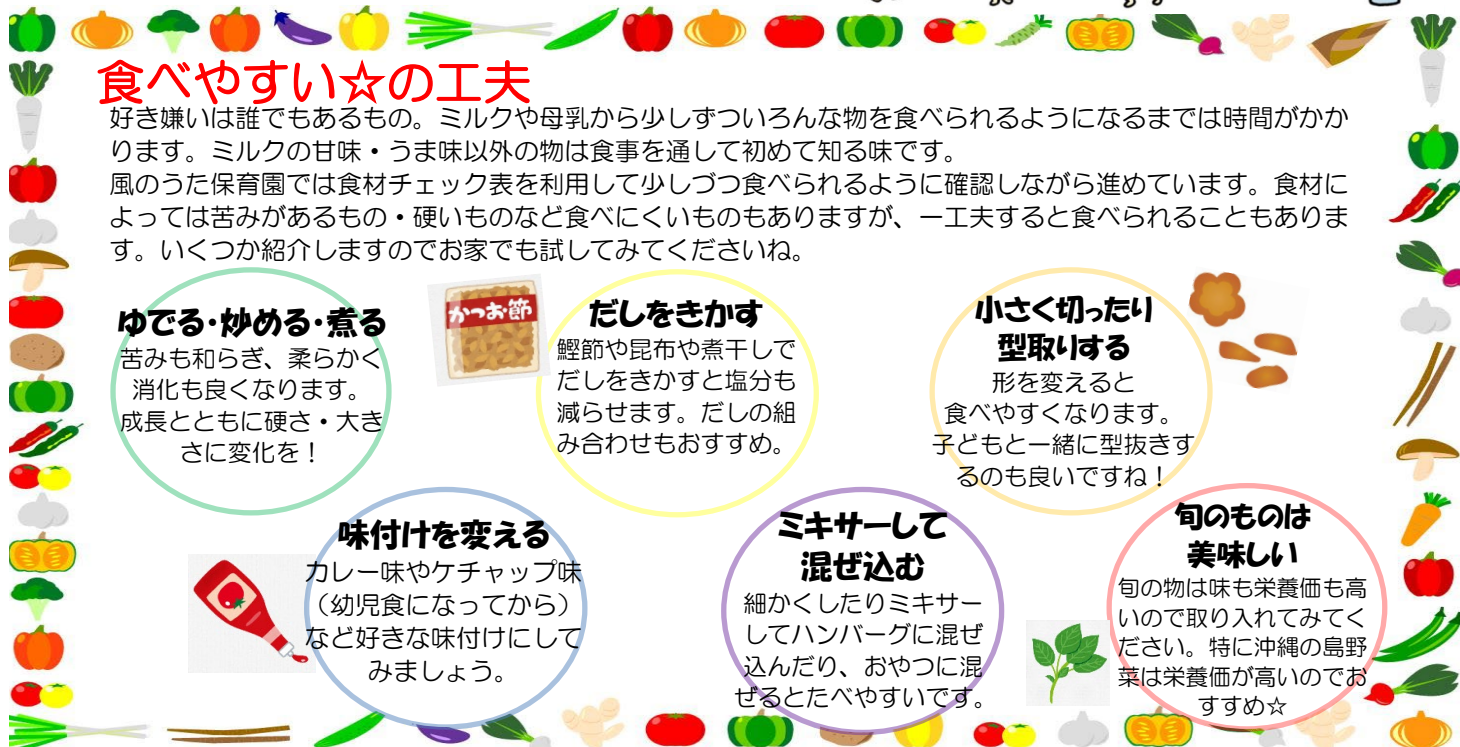


ミキサーして混ぜ込む

細かくしたりミキサーしてハンバーグに混ぜ込んだり、おやつに混ぜると食べやすいです。

旬のものは美味しい

旬の物は味も栄養価も高いので取り入れてみてください。特に沖縄の島野菜は栄養価が高いのでおすすめ☆



くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。
 ごはんをいっぱい食べて大きな声で「ごちそうさま!」という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。
 子どもたちの離乳食のモグモグごっくんの事や好き嫌いなど
 お母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪

そして今日は離乳食の最初に何あげる?のお話。

離乳食を始めるサインが確認出来たらまずはおもゆやつぶし粥を一口から。

始めのひと口のポイントは4つ!

1つ目は時間。午前中のご機嫌のいい時間、だいたい10時くらいが目安です。
 朝のミルクを飲んでいっぱい遊んでお腹を空かせた頃にまず一口
 アレルギー症状や何か変化が起きた時に病院に行けるように午前中から始めましょう。

そして2つ目はスプーンの大きさや形。

スプーンの先端が、子どもの口角の1/2~2/3の大きさと、ふちが滑らか(口唇への抵抗がない厚さ)なもの。

また、唇で取り込みやすい深さがあり、ママパパが持ちやすい短すぎない柄の長さや形のものがおき



又、ステンレスなどは舌に当たる時に冷たいと感じてしまう事もあるようです。
 メーカーによっていろいろな種類の物がありますのでいろいろ見てから選んでくださいね。

× こんな形の物は
 離乳初期には食
 べにくいようです

3つ目はとろみ具合です。さらさら過ぎてもとりこみにくいので
 ポタージュからヨーグルト状の固さに調整します。

10倍粥(米1に対し水10)のおもゆを別で少しとっておき
 つぶし粥の固さを調整すると良いですよ。



最後の4つ目は、あまり真剣になりすぎずに美味しいよ~と笑顔であげる事。
 もし嫌がるようなら無理してあげようとせずまた別の日に伸ばしましょう。
 お母さんが美味しいよ!と一緒に食べながらあげてもいいかもしれませんね。

○ こんな木の素材
 やシリコンなど様々な
 種類の物があります。
 色々探してみてください
 ね



幼児献立表

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
07 火	ドライカレー ブロッコリーの人参ドレッシング 果物 スープ	米 ○さつまいも オリーブ油 油 はちみつ	○牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ツナ油漬缶 すりごま	玉葱 オレンジ ブロッコリー 人参 ほうれんそう コーン缶 枝豆 にんにく 生姜	蒸かし芋 牛乳
08 水	あわご飯 西京焼き ひじき炒め 具だくさん汁	米 しらたき 油 砂糖	○牛乳 かいひ 豚肉 大豆缶 ○無塩バター 味噌 ○黒ごま ○ヨーグルト(無糖)	人参 白菜 いんげん ひじき ごぼう ねぎ なら	玄米クリスピー 牛乳
09 木	焼きうどん 胡瓜の梅だれ和え わかめすまし汁	ゆでうどん ○米 油 ごま油	豚肉 絹ごし豆腐 ○豚肉 ○みそ かつお節 かつお節 鶏ひき肉	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ねぎ うめ干し ねぎ わかめ	あんさんず焼きおにぎり お茶
10 金	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 レタススープ	○食パン 米 砂糖 油 片栗粉	○牛乳 鶏もも肉 ○きな粉 ○バター バター	オレンジ ほうれん草 玉葱 長ネギ レタス コーン缶 いんげん 生姜 焼きのり 南瓜	きなこクリームパン 牛乳
11 土	ご飯 中華野菜炒め 胡瓜とちくわの和え物 みそ汁	米 油 砂糖	○牛乳 豚肉 ○CHEDDARチーズ ちくわ 味噌 油揚げ 鶏ひき肉	白菜 玉葱 胡瓜 ほうれん草 ○プルーン 人参 赤ピーマン 干し椎茸 にんにく 生姜	チーズディップクラッカー 牛乳
13 月	ご飯 マーボー豆腐 切干し大根サラダ 中華風コンソープ	米 ○砂糖 ○くず粉 片栗粉 ごま油 油	木綿豆腐 ○牛乳 豚ひき肉 卵 ハム ○きな粉 味噌 おきあみ 鶏ひき肉	クリームコーン缶 長ネギ いんげん 人参 切干大根 ひじき レモン なら 生姜 ほうれん草	牛乳くず餅 お茶
14 火	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ すまし汁	米 ○フランスパン マヨネーズ じゃがいも 油 はちみつ	○牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ツナ缶 鶏ひき肉	玉葱 ミントマト ○いちごジャム 人参 コーン缶 ねぎ わかめ にんにく トマト	ジャムパン 牛乳
15 水	発芽玄米ご飯 魚のネギだれ 豆入りトマトサラダ 汁ビーフン	米 ビーフン ○白玉粉 ○砂糖 ○くず粉 ○油 油 小麦粉 ごま油	たら 大豆 ハム 豚ひき肉 白ごま	トマト 玉葱 長ネギ 人参 胡瓜 ねぎ	羊くじアングイー お茶
16 木	 お弁当 	○ホットケーキ粉	○牛乳 ○豆乳 ○卵 ○コンデンスミルク	○バナナ	豆乳ケーキ 牛乳
17 金	肉そば 甘酢和え ジーマーミ豆腐 果物	沖縄そば ○米 砂糖 ゆでうどん	豚骨 豚肉 ジーマーミ豆腐 ○さけ 鶏ひき肉	オレンジ・ネーブル 大根 胡瓜 ねぎ ○焼きのり わかめ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜	鮭わかめおにぎり お茶
18 土	豚丼 大根サラダ みそ汁	米 砂糖	○牛乳 豚肉 木綿豆腐 ○チーズ 味噌 しらす干し 鶏ひき肉	大根 玉葱 もやし 人参 水菜 ねぎ 南瓜	はちやくみ チーズ 牛乳
20 月	ご飯 ひき肉じゃが 厚揚げおかかしょうゆ みそ汁	米 じゃがいも ○小麦胚芽のクラッカー 油 砂糖	○牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 味噌 かつお節 木綿豆腐 絹ごし豆腐	玉葱 人参 ねぎ わかめ	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー 牛乳
21 火	野菜チキンカレー 蒸し野菜サラダ ヨーグルト 野菜スープ	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 油	○牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉 ○卵 ○無塩バター ○粉チーズ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 冬瓜 かぼちゃ なす 人参 トマト ピーマン セロリー ○パセリ	野菜スコーン 牛乳
22 水	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き サラダ 麩のみそ汁	米 ○食パン 押麦 マヨネーズ ○マヨネーズ おつゆ麩	○牛乳 さけ ○ハム みそ ○チーズ すずき	レタス ブロッコリー えのきたけ 人参 黄ピーマン ねぎ	ハムチーズサンド 牛乳
23 木	ご飯 島ラッキョウと豚肉のうま炒め ゆかり和え みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 油 ○砂糖	○牛乳 豚肉 木綿豆腐 ○卵 ○無塩バター みそ ○豆乳	大根 玉葱 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 島ラッキョウ	ココアケーキ 牛乳
24 金	ミートスパゲティー 野菜スティック 果物 スープ	スパゲティー ○米 マヨネーズ 油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ○煮干し ツナ缶 粉チーズ 鶏ひき肉	玉葱 キウイフルーツ 人参 ホールトマト缶詰 トマトピューレ 小松菜 胡瓜 コーン缶 にんにく バナナ トマト	ごま塩おにぎり 食べる炒り子 お茶
25 土	鶏みそすき丼 サラダ もずくスープ	米	○牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 ○チーズ みそ しらす干し	○バナナ 玉葱 ブロッコリー 白菜 長ネギ もずく 人参 コーン 赤ピーマン ねぎ なら ○オレンジ	バナナ キャンディチーズ 牛乳
27 月	ドライカレーライス レタスのサラダ 果物 豆乳スープ	米 じゃがいも 油 小麦粉	○牛乳 豆乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ハム ツナ油漬缶 粉チーズ 鶏ひき肉	りんご 玉葱 ○人参ジュース レタス ○オレンジ 人参 トマト わかめ にんにく 生姜	キャロットゼリー マリービスケット 牛乳
28 火	発芽玄米ご飯 豚肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 味噌汁	米 ○ホットケーキ粉	豚肉 厚揚げ ○牛乳 ○チーズ ○卵 ○白ごま 鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ 長ネギ マーマレード 人参 ひじき わかめ	ごまチーズケーキ 牛乳
29 水	あわご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり ゆし豆腐	○食パン 米 あわ 油	○牛乳 ゆし豆腐 さば 卵 赤みそ 絹ごし豆腐 たら	人参 トマト ○いちごジャム ねぎ なら	ジャムサンド 牛乳
30 木	親子丼 ピーマンのツナあえ みそ汁	米 ○コーンフレーク 砂糖	○牛乳 ○ヨーグルト 鶏もも肉 卵 ツナ缶 みそ 油揚げ すりごま	玉葱 ピーマン 人参 いんげん ねぎ わかめ ほうれん草 南瓜	シリアルヨーグルト 牛乳
31 金	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ 果物 かぼちゃスープ	○米 スパゲティー 油	ハム バター 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 南瓜 ブロッコリー 人参 しめじ ピーマン トマト	ゆかりおにぎり お茶

※1日~6日はゴールデンウィークでお休みになります。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。



離乳食献立表

日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
07(火)	昼食	ドライカレー ブロッコリーの人参ドレッシング 果物 スープ	軟飯 野菜つくね煮 ブロッコリー和え 果物 スープ	全粥 野菜つくね煮 ブロッコリーマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(人参・ブロッコリー・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	蒸かし芋 牛乳	蒸かし芋		
08(水)	昼食	あわご飯 西京焼き ひじき炒め 具だくさん汁	軟飯 魚の味噌煮し焼き ひじき炒め 具だくさんだんご汁	全粥 魚の味噌煮し煮 野菜マッシュ 具だくさんだんご汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参) すまし汁
	午後おやつ	玄米クリスピー 牛乳	コーンフレックヨーグルト		
09(木)	昼食	焼きうどん・しょうゆ味 ブロッコリーのおかか和え わかめすまし汁	煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え	煮込みうどん ブロッコリーマッシュ	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・プロ) すまし汁
	午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	おにぎり		
10(金)	昼食	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 レタススープ	軟飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 レタススープ	全粥 鶏肉の照り焼き 果物 ほうれん草マッシュ レタススープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	きなこクリームパン 牛乳	きなこクリームパン		
11(土)	昼食	ご飯 中華野菜炒め 胡瓜とちくわの和え物 みそ汁	軟飯 白菜と肉団子の煮物 胡瓜和え物 みそ汁	全粥 白菜と肉団子の煮物 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参) すまし汁
	午後おやつ	チーズデューブクラッカー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
13(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 切干し大根サラダ 中華風コンスープ	軟飯 豆腐バーグ煮 切干し大根サラダ コンスープ	全粥 豆腐バーグ煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(絹ごし・人参) すまし汁
	午後おやつ	牛乳くず餅 お茶	おにぎり		
14(火)	昼食	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ(ツナ) すまし汁	軟飯 ヨーグルトチキン ポテトサラダ すまし汁	軟飯 ミニバーグトマト煮 ポテトマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマトじゃが) すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン		
15(水)	昼食	発芽玄米ご飯 魚のネギだれ 豆入りトマトサラダ 汁ピーマン	軟飯 魚のネギだれ 豆入りトマトサラダ 汁ピーマン	全粥 魚のマッシュ トマトサラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト) すまし汁
	午後おやつ	手くじアンダギー お茶	おにぎり		
16(木)	昼食	お弁当 豆乳ケーキ 牛乳	お弁当 パンケーキ		
	午後おやつ	豆乳ケーキ 牛乳	パンケーキ		
17(金)	昼食	肉そば 甘酢和え ジーマー豆腐	肉うどん 甘酢和え 果物	つくねと野菜の煮込みうどん 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(大根・人参・南瓜) くたくた煮うどん
	午後おやつ	鮭わかめおにぎり お茶	おにぎり		
18(土)	昼食	豚丼 大根サラダ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 大根サラダ みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・しらす) すまし汁
	午後おやつ	はちやくみ チーズ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
20(月)	昼食	ひき肉じゃが 厚揚げおかしようゆ みそ汁	軟飯 じゃがづくね煮 豆腐煮 みそ汁	全粥 じゃがづくね煮 豆腐煮 みそ汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー 牛乳	ぶどうゼリー		
21(火)	昼食	野菜チキカレー 蒸し野菜サラダ ヨーグルト 野菜スープ	軟飯 鶏野菜ポトフ 蒸し野菜サラダ ヨーグルト 野菜スープ	全粥 鶏野菜ポトフ 蒸し野菜マッシュ ヨーグルト 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・南瓜) ヨーグルト すまし汁
	午後おやつ	野菜スコーン 牛乳	野菜スコーン		
22(水)	昼食	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き サラダ 鮭のみそ汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き サラダ 鮭の味噌汁	全粥 白身魚の蒸し焼き サラダマッシュ 鮭の味噌汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・プロ・人参) すまし汁
	午後おやつ	ハムチーズサンド 牛乳	チーズサンド		
23(木)	昼食	ご飯 島ラッキョウと豚肉のうまみ炒め ゆかり和え みそ汁	軟飯 野菜と鶏団子煮 大根マッシュ みそ汁	全粥 野菜炒め煮 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(人参・大根・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ココアケーキ 牛乳	パンケーキ		
24(金)	昼食	ミートスパゲティー 野菜スティック 果物 スープ	マカロニトマト煮 野菜スティック 果物 スープ	マカロニトマト煮 野菜スティック 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・玉葱・人参) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ごま塩おにぎり 食べる炒り子 お茶	おにぎり		
25(土)	昼食	鶏みそ煮き サラダ もずくスープ	軟飯 鶏みそ煮 サラダ もずくスープ	全粥 鶏団子みそ煮 サラダマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐・プロ) すまし汁
	午後おやつ	バナナ キャンディチーズ 牛乳	バナナ		
27(月)	昼食	ドライカレーライス レタスのサラダ 果物 豆乳スープ	軟飯 ハンバーグ レタスのサラダ 果物 ミルクスープ	全粥 煮込みハンバーグ レタスマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	キャロットゼリー マリービスケット 牛乳	りんごゼリー		
28(火)	昼食	発芽玄米ご飯 豚肉のマレード焼き ひじきサラダ 味噌汁	軟飯 豚肉の蒸し焼 ひじきサラダ 味噌汁	全粥 つくねの蒸し煮 サラダマッシュ 味噌汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参) すまし汁
	午後おやつ	ごまチーズケーキ 牛乳	パンケーキ		
29(水)	昼食	あわご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり ゆし豆腐 ジャムサンド	軟飯 魚の煮物 人参しりしり 豆腐すまし汁 ジャムパン	全粥 魚マッシュ 人参マッシュ 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	親子丼 ピーマンのツナあえ みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 ピーマン和え みそ汁	全粥 鶏団子野菜煮 野菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草・人参) すまし汁
30(木)	昼食	シリアルヨーグルト 牛乳	シリアルヨーグルト		
	午後おやつ	シリアルヨーグルト 牛乳	シリアルヨーグルト		
31(金)	昼食	スパゲティーチボリタン ブロッコリーサラダ 果物 かぼちゃスープ	マカロニのトマト煮 ブロッコリーサラダ 果物 かぼちゃスープ	マカロニのトマト煮 ブロッコリーマッシュ 果物 かぼちゃスープ	つぶし粥 ペースト(プロ・玉葱・人参) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	おにぎり		

※1日～6日はゴールデンウィークでお休みになります。
※食材の割合により献立を変更する場合があります。

○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

スムーズに離乳食・幼児食を進める為ご協力よろしくお願いします。
アレルギーの問題等もあり、園で使う食材は、まずご家庭で口にしてから進めていきますので、
スムーズに離乳食を進める為に離乳食食材チェック表で各期に使われる食材と献立表の食材をご確認の上
前日までに食され保育士へ伝えてチェックするようご協力をお願いします。
※食材の割合により献立を変更する場合があります。

