

# 給食 だより

管理栄養士  
高良江里奈

気温・湿度も高くなり体調を崩しやすくなるこの季節。

食中毒にも注意が必要です。しっかり手洗いうがいをする事が大切☆旬の食材を食べて、しっかり休む。沖縄の暑い夏に負けない体づくりをしましょう。

また、今月は『食育月間』と「虫歯の日」もあります。

## 食を通して人間として生きる力を育む

食べ物を食べる、だけではなくどんな場所で誰と何を食べるのか。便利すぎるこの時代だからこそ、伝えたい事がたくさんあります。この機会に食についてみんなで考えてみましょう。



## 命を食べる

時代とともに食は大きく変化し、調理加工された食材がいつでも手軽に手に入り便利になりました。沖縄は特に共働きの家庭も多く忙しい主婦には助かりますが、命ある食材が見えにくくなっています。

そして、家族そろって手作りの料理を囲む機会も減ってきているそうです。体も心も、そして脳も成長途中にあり、大人よりも影響を受けやすい子供たち。

食べ物や人への感謝の気持ち、食文化やマナーの伝承、食べることは生きるための基礎である事を見直してみませんか？

小さいころからきちんと「食」の意味を伝え、食べることが生きるための基礎であり体を作る素（もと）であることに気づいてもらいたいと思い、園では様々な食育活動に取り組んでいます。

### 「食物を育てる」

食べ物は買って食べるものではなくその前に育ててくれる人がいる。育てる大変さ・楽しさを知る。食材に興味を持つ。

### 「調理する」

洗う・切る・作る、それぞれの意味やお料理を作る人への感謝の気持ちを持つ

### 「完食する」

バイキング方式にし食べられる量を選ぶ事で完食する事の大切さを知る。

### 「献立の材料を知る」

その日の食材を見せ、触れる事で食材に興味を持つ。

### 「感謝をさせていただきます」

みんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさま」



6月4日～は虫歯予防デー

## ～よく噛んで食べよう～

歯は虫歯になるとケガなどのように、自然に治るものではありません。

一生使わなくてはならない唯一のものです。

普段の歯みがき習慣も大切ですが、食べ物をよく噛んで食べる事で虫歯予防だけでなくいろんな効果があるんです。

噛む効果は「卑弥呼の歯がいーぜ」と覚えてね！

ヒ…肥満予防 ミ…味覚の発達 コ…言葉の発達

ノ…脳の発達 ハ…歯の病気予防 ガ…がん予防

## パパッと元気レシピ 《パイヤチャンフルー》



- 青パイヤの皮と種を取り、しいしー(細切り)する。人参(あれば)も同じように切る。
- 豚肉と少々の油(焦げ防止)で弱火にかけ肉の油が出たらパイヤと人参を入れ柔らかくなるまで炒める。(かつおだしを入れ炒め煮するように炊くと柔らかくなります)
- 塩と少々のみりんを入れ味を調える。  
※ベーコン以外でもツナや卵でも合いますよ。



# くわっちーさびたん♪

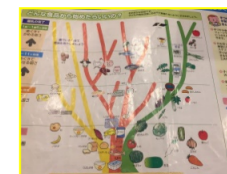
「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま!という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。こどもたちの離乳食のモグモグごっくんの事や好き嫌いなどお母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪

そして本日は離乳食の最初、おかゆの後は何をあげる？

離乳食の初めの1日目はお粥を1口、2日目から1口ずつ増やしていきます

1週間ほど体調を崩したり下痢などがなければ次は野菜へのステップアップ♪

おかゆの時と同じように、新しい食材をあげる時は午前中のご機嫌のいい時間に食材がすすむにつれてアレルギーとなるたんぱく質の多い食材も増えてきます何かあった時にすぐに病院に行ける時間を考えておくと安心ですね



野菜の種類はあまり刺激がない淡白な野菜をまた1口から進めていきます  
例えば冬瓜や大根、じゃがいも等

乳幼児健診でもらえる離乳食の進め方の表はとても分かりやすいのでおすすめです

赤ちゃんは生まれた時から知っている味と知らない味がありお母さんのおっぱいやミルクの甘味やうまみの味は最初から知っている味だから産まれてすぐでもおっぱいを美味しくにのみますよね!

知らないしょっぱい味や苦みの味は口に入ると人生初の味に少しびっくりしてしまうかもしれません離乳食の練習が慣れてきてから少しずつ挑戦していきます

野菜を柔らかく似てトロトロ舌ざわりの良くつぶしたり多めに煮てハンドミキサー等を使用するのもおすすめです薄く広げて冷凍したり製氷機なども少量取り出せるので便利ですよ冷凍した時はしっかり加熱して殺菌する事を忘れずに

毎回ほんの少しの離乳食を作るのはとってもたいへん冷凍等工夫しながら無理しすぎないように始めて下さい♪

今回は離乳食、野菜の次の進め方のお話です。。。





日付	献立	材 料 名 (〇は午後おやつ)			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	
01 土	もずく丼 野菜とツナ和え みそ汁	米 じゃがいも 油 片栗粉	〇牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ味付缶 みそ 鶏ひき肉	キャベツ もずく 玉葱 人参 〇ブルーベリー ほうれんそう コーン ピーマン レモン果汁	はちやくみ ブルーベリー 牛乳
03 月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	米 〇オートミール はるさめ 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖	〇牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 〇無塩バター 味噌 〇黒ごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	長ネギ ほうれん草 玉葱 胡瓜 人参 生姜	マッシュマロおこし 牛乳
04 火	あわご飯 さばの塩焼き クープイリチー みそ汁	米 〇食パン こんにゃく 油 砂糖	〇牛乳 さば 豚肉 みそ かつお節 たら	玉葱 いんげん 人参 切り干し大根 刻み昆布 万能ねぎ 〇パセリ ほうれんそう	ミルククリームパン 牛乳
05 水	ご飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コーンスープ	米 じゃがいも マヨネーズ 油 オリーブ油	〇牛乳 鶏もも肉 卵 ハム 〇チーズ 鶏ひき肉	〇バナナ クリームコーン缶 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 グリーンピース こんぶ 〇オレンジ	バナナ 牛乳
06 木	肉みそ丼 胡瓜とチーズのココロサラダ レタススープ	米 砂糖 〇ホットケーキ粉 ごま油 オリーブ油	豚ひき肉 豆腐 チーズ みそ 〇牛乳 〇煮干し 〇白ごま 鶏ひき肉 〇豆乳	玉葱 レタス 胡瓜 人参 にら ねぎ 干し椎茸 生姜	豆乳ココア蒸しケーキ 牛乳
07 金	発芽玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 大根あえもの みそ汁	米 さつまいも 油	豚肉 いりこ 鶏ひき肉	大根 キャベツ 玉葱 ミニトマト 大根 葉 人参 万能ねぎ 塩こんぶ 生姜 トマト	結び昆布 食べる炒り子 お茶
08 土	三色どんぶり 華風サラダ みそ汁	米 〇砂糖 油 砂糖 うずまき麩 ごま油	〇牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ みそ すりごま	〇ぶどう天然果汁 ほうれんそう 玉葱 いんげん ねぎ 人参 生姜 コーン缶 南瓜	ゼリー 牛乳
10 月	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜スープ	米 じゃがいも 〇砂糖 油	〇牛乳 鶏ひき肉 ハム 牛乳	パイナップル 玉葱 白菜 レタス 人参 〇アセロラ果汁 コーン わかめ パナナ	アセロラゼリー クラッカー 牛乳
11 火	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	米 〇もち 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油 〇油	〇豆乳 たら 卵 パター ヨーグルト ベーコン	南瓜 玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン コーン缶 にんにく パセリ	やきもち 豆乳
12 水	麦ご飯 肉じゃがが納豆 アーサのかき卵みそ汁	じゃがいも 米 〇フランスパン しらたき 押麦 〇はちみつ 〇砂糖 油 砂糖	〇牛乳 挽きわり納豆 〇豆乳 豚肉 卵 みそ 〇バター 鶏ひき肉	玉葱 人参 グリンピース あおさ ほうれんそう	豆乳フレンチトースト 牛乳
13 木	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 ミルクスープ	マカロニ・スパゲティー 〇米 さつまいも 油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 〇煮干し 〇ごま 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 いんげん ホールトマト トマトビュレ 〇塩こんぶ にんにく トマト	塩昆布おにぎり たべるいりこ お茶
14 金	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め ピーマンのツナあえ みそ汁	米 〇小麦粉 〇黒砂糖 油 砂糖 ごま油 片栗粉	〇牛乳 豆腐 豚肉 ツナ 豚レバー 〇卵 〇無塩バター みそ みそ 鶏ひき肉	ピーマン もやし 玉葱 〇バナナ にら 赤ピーマン 人参 チンゲンサイ 生姜 にんにく 干し椎茸 南瓜	黒糖バナナケーキ 牛乳
15 土	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかか和え すまし汁	米 マヨネーズ 油	〇牛乳 鶏もも肉 〇チーズ みそ かつお節 鶏ひき肉	ほうれんそう とうがん ブロッコリー ミニトマト 人参 ねぎ のり トマト	タンナファクルー キャンディチーズ 牛乳
17 月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	米 〇オートミール はるさめ 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖	〇牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 〇無塩バター みそ 〇黒ごま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	長ネギ チンゲンサイ 玉葱 胡瓜 人参 生姜	マッシュマロおこし 牛乳
18 火	あわご飯 さばの塩焼き クープイリチー みそ汁	米 〇食パン こんにゃく 〇マヨネーズ 油 砂糖	〇牛乳 さば 〇卵 豚肉 みそ かつお節 たら	玉葱 いんげん 人参 切り干し大根 刻みこんぶ 万能ねぎ 〇パセリ ほうれんそう	卵サンド 牛乳
19 水	グリーンピース御飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コーンスープ	米 じゃがいも マヨネーズ 油 オリーブ油	〇牛乳 鶏もも肉 卵 ハム 〇チーズ 鶏ひき肉	〇バナナ クリームコーン 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 グリンピース こんぶ 〇オレンジ	バナナ キャンディチーズ 牛乳
20 木	 お弁当会 	〇小麦胚芽のクラッカー	〇牛乳		プリン 胚芽クラッカー 牛乳
21 金	沖縄そば 豚肉の甘辛炒め 果物	沖縄そば 〇米 ゆでうどん	豚骨 〇さけ かまぼこ 白ごま 鶏ひき肉	オレンジ 万能ねぎ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜	鮭おにぎり お茶
22 土	三色どんぶり 華風サラダ みそ汁	米 〇砂糖 油 砂糖 うずまき麩 ごま油	〇牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ みそ すりごま	〇ぶどう天然果汁 ほうれんそう 玉葱 いんげん ねぎ 人参 生姜 コーン缶 南瓜	ゼリー 牛乳
24 月	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜スープ	米 じゃがいも 〇砂糖 油	〇牛乳 鶏ひき肉 ハム 牛乳	パイナップル 玉葱 白菜 レタス 人参 コーン缶 パナナ カットわかめ 〇アセロラ果汁	アセロラゼリー クラッカー 牛乳
25 火	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	米 〇もち 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油 〇油	〇豆乳 たら 卵 パタ ヨーグルト ベーコン	南瓜 玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン コーン缶 にんにく パセリ	やきもち 豆乳
26 水	麦ご飯 肉じゃがが納豆 アーサのかき卵みそ汁	じゃがいも 米 〇フランスパン しらたき 押麦 〇はちみつ 〇砂糖 油 砂糖	〇牛乳 挽きわり納豆 〇豆乳 豚肉 卵 みそ 〇バター 鶏ひき肉	玉葱 人参 グリンピース あおさ ほうれんそう	豆乳フレンチトースト 牛乳
27 木	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 ミルクスープ	マカロニ・スパゲティー 〇米 さつまいも 油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 〇煮干し 粉チーズ 〇ごま 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 いんげん ホールトマト トマトビュレ 〇塩こんぶ にんにく トマト	塩昆布おにぎり たべるいりこ お茶
28 金	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め ピーマンのツナあえ みそ汁	米 〇小麦粉 〇黒砂糖 油 砂糖 ごま油 片栗粉	〇牛乳 豆腐 豚肉 ツナ油漬缶 豚レバー 〇卵 〇無塩バター みそ 鶏ひき肉	ピーマン もやし 玉葱 〇バナナ にら 赤ピーマン 人参 チンゲンサイ 生姜 にんにく 干し椎茸 南瓜	黒糖バナナケーキ 牛乳
29 土	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかか和え すまし汁	米 〇小麦粉 マヨネーズ 油 〇油	〇牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節 鶏ひき肉	ほうれんそう 冬瓜 ブロッコリー ミニトマト 人参 〇ねぎ ねぎ 焼きのり トマト	ヒラヤーチー 牛乳

離乳 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
01(土)	朝食	完了期 もずく丼 野菜とツナ和え みそ汁	軟飯 豆腐バーグ キャベツ和え みそ汁	全粥 豆腐バーグと野菜煮 野菜のマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ほちやくみ プルーン 牛乳	赤ちやんぜんべい		
03(月)	朝食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	軟飯 豆腐そば煮 春雨サラダ すまし汁	全粥 豆腐そば煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	コーンフレークヨーグルト		
04(火)	朝食	あわご飯 さばの塩焼き グループイリチー みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 大根イリチー みそ汁	全粥 白身魚の塩焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	ジャムサンド		
05(水)	朝食	グリーンピース脚飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コンソープ	軟飯 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ コンソープ	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋) 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		
06(木)	朝食	肉みそ 胡瓜とチーズのコロコロサラダ 果物 卵スープ	肉みそうどん 胡瓜とチーズのコロコロサラダ 果物 スープ	全粥 肉団子入り煮込みうどん 野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) たくたうどん
	午後おやつ	大根葉おにぎり たべるいりこ お茶	おにぎり		
07(金)	朝食	豚丼 豚肉のしょうゆ焼き 大根の塩昆布あえ 根菜汁	軟飯 豚肉のしょうゆ焼き 大根あえ 根菜汁	全粥 チキンボールと野菜トマト煮 大根マッシュ 根菜汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	豆乳ココア蒸しケーキ 牛乳	蒸しパン		
08(土)	朝食	三色どんぶり 華風サラダ みそ汁	軟飯 肉団子野菜煮 ほうれん草サラダ みそ汁	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ゼリー 牛乳	ゼリー		
10(月)	朝食	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜スープ	軟飯 ポトフ サラダ 果物 白菜スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 白菜スープ	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが・玉) すまし汁
	午後おやつ	アセロラゼリー クラッカー 牛乳	りんごゼリー		
11(火)	朝食	魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	全粥 魚の煮し煮 かぼちゃマッシュ オニオンスープ	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	おにぎり 豆乳	おにぎり		
12(水)	朝食	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサのかき卵みそ汁	軟飯 肉じゃが 豆腐煮 アーサのみそ汁	全粥 肉だんごとしやが煮 豆腐煮 アーサのみそ汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・豆腐) アーサのみそ汁
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト 牛乳	バターパン		
13(木)	朝食	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 ミルクスープ	軟飯 ミートマカロニ いんげんの和え 果物 スープ	全粥 マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 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	塩昆布おにぎり・食べる炒り子 お茶	おにぎり		
14(金)	朝食	肉野菜炒め ビーマンのツナあえ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め ビーマンのあえ みそ汁	全粥 肉ボールと野菜煮 ビーマンマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	黒糖バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ		
15(土)	朝食	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかつ和え すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のみそマヨ焼 ほうれん草おかつ和え すまし汁	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(プロ・トマトほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	タンパクファル キャンディチーズ 牛乳	ペビーぜんべい		
17(月)	朝食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁	軟飯 豆腐そば煮 春雨サラダ すまし汁	全粥 豆腐そば煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	コーンフレークヨーグルト		
18(火)	朝食	あわご飯 さばの塩焼き グループイリチー みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 大根イリチー みそ汁	全粥 白身魚の塩焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	ジャムサンド		
19(水)	朝食	グリーンピース脚飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コンソープ	軟飯 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ コンソープ	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋) 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		
20(木)	朝食	 お弁当会 	お弁当会		
	午後おやつ	プリン 胚芽クラッカー 牛乳	ヨーグルト		
21(金)	朝食	肉野菜炒め 豚肉の甘辛炒め 果物	軟飯 煮込みうどん 豚肉の甘辛炒め煮 果物	全粥 煮込みうどん つくね煮 果物	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・南瓜) 果物
	午後おやつ	睡おにぎり お茶	おにぎり		
22(土)	朝食	三色どんぶり 華風サラダ みそ汁	軟飯 肉団子野菜煮 ほうれん草サラダ みそ汁	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ゼリー 牛乳	ゼリー		
24(月)	朝食	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜スープ	軟飯 ポトフ サラダ 果物 白菜スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 白菜スープ	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが・玉) すまし汁
	午後おやつ	アセロラゼリー クラッカー 牛乳	ゼリー		
25(火)	朝食	魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	全粥 魚の煮し煮 かぼちゃマッシュ オニオンスープ	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	やきもち 豆乳	おにぎり		
26(水)	朝食	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサのかき卵みそ汁	軟飯 肉じゃが 豆腐煮 アーサのみそ汁	全粥 肉だんごとしやが煮 豆腐煮 アーサのみそ汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・豆腐) アーサのみそ汁
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト 牛乳	バターパン		
27(木)	朝食	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 ミルクスープ	軟飯 ミートマカロニ いんげんの和え 果物 スープ	全粥 マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 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	塩昆布おにぎり・食べる炒り子 お茶	おにぎり		
28(金)	朝食	豚丼 肉野菜炒め ビーマンのツナあえ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め ビーマンのあえ みそ汁	全粥 肉ボールと野菜煮 ビーマンマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	黒糖バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ		
29(土)	朝食	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかつ和え すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のみそマヨ焼 ほうれん草おかつ和え すまし汁	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(プロ・トマトほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	ヒラヤーチー		

※食材の都合により献立を変更する場合があります。  
※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整していただきます。