

食育だより



あけましておめでとうございます。
 新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
 1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。
 年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、
 あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるように
 していきましょう！今年もどうぞ宜しくお願い致します。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

朝食と 生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

鏡開きで健康を祈る

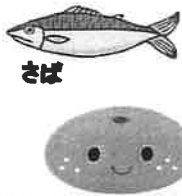
鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

餅の食べ方に注意！

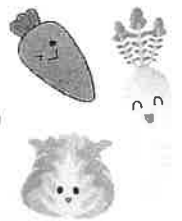
餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



1月のメニュー



令和4年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
4日(火)	黒米ご飯 かまぼこと三枚肉 クレープイリチー イナムルチ 果物缶	豚肉 かまぼこ みそ 昆布 ツナ こんにゃく 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター さつま芋	人参 大根 切干大根 椎茸 ねぎ 黄 桃缶	牛乳 スイートポテト
5日(水)	青菜ご飯 げせい豆腐 キャベツの梅和え 豚汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 きな粉	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく パン	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう 果物	牛乳 揚げパン
6日(木)	鶏飯 厚揚げの煮付け 果物 きんぴられんこん 玉ねぎのすまし汁	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 のり クリームチーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく ケーキミックス バター	椎茸 ねぎ きぬさや れんこん 人参 たら 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 果物	牛乳 チーズケーキ
7日(金)	七草風雑炊 鶏肉の味噌焼き 青菜とコーンソテー 麩のすまし汁 果物	鶏肉 みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 バター 麩 たいやき	大根 大根葉 長ねぎ 人参 ほうれん 草 しめじ コーン 冬瓜 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 たいやき
8日(土)	タコライス 野菜のみそ汁 果物	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 小松菜 大根 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
10日(月)	成人の日(祝日)				
11日(火)	麦ご飯 酢豚 さつま芋サラダ ほうれん草のかき玉スープ 果物	豚肉 チーズ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ あんまん	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 ほうれん草 果物	牛乳 あんまん
12日(水)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト	お茶 青菜じゃこおにぎり
13日(木)	あわご飯 魚の南蛮漬け 冬瓜の煮物 なすのみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 セロリ 冬瓜 人参 椎茸 いんげん なす えのき 果物	牛乳 ミルクかりんとう
14日(金)	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 ココア	玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン 長ねぎ 果物	牛乳 ココアクッキー
15日(土)	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 果物	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭	焼きそば麺 油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 果物	お茶 鮭と青菜のおにぎり
17日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	納豆 ツナ みそ 豚肉 卵 牛乳 豆腐 きな粉	米 もちきび 砂糖 油 ごま こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのき 大根の葉 果物	牛乳 ごま入りもちもち ドーナツ
18日(火)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン バター	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 なら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物	牛乳 フレンチトースト
19日(水)	お弁当会				牛乳 チーズサブレ
20日(木)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ みそ のり 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 テンゲン菜 ねぎ からし菜 果物	お茶 油みそおにぎり
21日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 黒米 油 ケーキミックス 砂 糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 小松菜 果物	牛乳 アメリカンドッグ
22日(土)	あわご飯 豚焼肉 じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 のり 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 生姜 大根の葉 果物	牛乳 カステラ
24日(月)	ポークカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	豚肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 コーン 長ねぎ 果物	牛乳 ミルククッキー
25日(火)	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 牛乳	米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ たら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす テンゲン菜 果物	牛乳 ちんびん
26日(水)	あわご飯 チキンナゲット チーズ ブロッコリーゆかり和え さつま芋のみそ汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 チーズ みそ 牛 乳	米 小麦粉 パン粉 さつま芋 油 砂糖 ラード	玉ねぎ ブロッコリー しめじ ねぎ 果 物	牛乳 紅芋ちんすこう
27日(木)	玄米ご飯 魚の煮物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁 果物	赤魚 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 車麩 バター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物	牛乳 キャラメル麩
28日(金)	☆ お誕生日会 ☆ コーンライス 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツたっぷりゼリー	鶏肉 ハム ちくわ 豆乳 牛乳 ホイップ	米 押麦 バター 油 パン粉 ゼリー ケーキ 砂糖	コーン 玉ねぎ ブロッコリー ピーマン パプリカ キャベツ 人参 マッシュル ーム 果物缶	牛乳 お誕生日ケーキ
29日(土)	焼肉チャーハン 和風春雨スープ 果 物	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ごま 春雨 レモンケーキ	玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン 果物 ほうれん草 コーン	牛乳 レモンケーキ
31日(月)	ふりかけご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 パン ココア バター	大葉 ブロッコリー 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物	牛乳 ココアラスク



※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





1月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやびの杜保育園



回食	昼食			おやつ
月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
4	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	南瓜とりんご煮
火	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 ジャが芋 人参 冬瓜 果物			南瓜 りんご
5	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物 	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とオクラの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 オクラ 玉ねぎ 果物			しらす わかめ かぼちゃ
6	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 玉ねぎ ちんげん菜 果物			白身魚 白菜 青さのり
7	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	雑炊 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	雑炊 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋煮
金	(主な材料)米 ささみ 大根葉 大根 ジャが芋 冬瓜 人参 果物			さつま芋 ブロッコリー
8	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	さつま芋と南瓜煮 
土	(主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト 果物			さつま芋 南瓜
10月	成人の日(公休日) 			
11	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋とかぼちゃ煮
火	(主な材料)米 豚肉 オクラ ジャが芋 人参 冬瓜 果物			さつま芋 かぼちゃ
12	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみとかぼちゃの柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			しらす ブロッコリー 人参
13	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜といんげんの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 いんげん なす 果物			さつま芋 りんご
14	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁 	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 ジャが芋 青さのり わかめ 果物			ささみ 南瓜 白菜
15	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとかぼちゃのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとかぼちゃの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	南瓜豆乳煮
土	(主な材料)米 しらす かぼちゃ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			南瓜 豆乳
17	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや 
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 ジャが芋 玉ねぎ 果物			豆腐 わかめ 大根
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			ひじき しらす 玉ねぎ 青さのり
19	 お弁当会 			野菜おじや
水				鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ

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

回食	昼食			おやつ
月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
20 木	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	かぼちゃの豆乳煮
21 金	10倍粥 かぼちゃと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
22 土	10倍粥 さつまいもとりんごペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚のブロッコリーの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	じゃが芋煮
24 月	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ツナとかぼちゃのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ツナとかぼちゃの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
25 火	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 なすときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 なすときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
26 水	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
27 木	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のやわらか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
28 金	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	ささみ 人参 オクラ
29 土	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつまいもとりんご煮
31 月	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのみそ汁 果物	さつまいも りんご 野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ 果物			たら ほうれん草 大根

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

好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

おやつのおすすめ

おやつは食事とてれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせて、手作りを心がけましょう。

おやつ例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼うどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお炊きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

