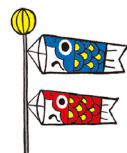


日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	朝おやつ	おやつ	
7日	火	ドライカレー キャベツスープ ブロッコリーサラダ オレンジ	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	米 油 三温糖	人参 グリーンピース 玉葱 コーン ピーマン キャベツ ブロッコリー オレンジ	クラッカー	ミルク マーブルケーキ	
8日	水	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 ゴーヤーチャンプルー もずく汁 りんご	鮭 豆腐 卵 もずく	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま	ゴーヤ 玉葱 人参 ねぎ りんご	バナナ	ミルク セサミクッキー	
9日	木	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 小松菜ソテー きのこのみそ汁 パイン缶	牛肉 豚肉 チーズ 卵 牛乳 ツナ	米 麦 食パン 油 じゃがいも マヨネーズ バター	玉葱 人参 ピーマン 小松菜 きゅうり コーン キャベツ パイン	りんご	ミルク キャロットサンド	
10日	金	麦ご飯 魚タルタルソース焼き 筑前煮 青菜のみそ汁 オレンジ	たら 卵 大豆 鶏肉 豆腐 油あげ	米 麦 マヨネーズ 三 温糖	玉葱 パプリカ ごぼう 大根 人参 オレンジ	チーズ	ミルク サーターアングギー	
11日	土	中華丼 かきたま汁 中華風和え物 杏仁フルーツ	豚肉 ツナ 卵 牛乳 粉チーズ	米 小麦粉 マロニー 三温糖 ごま ごま油 マーガリン	白菜 人参 チンゲン菜 きゅうり パプリカ 黄桃 杏仁豆腐	みかん	ミルク チーズサブレ	
13日	月	ハヤシライス 白菜と卵スープ マカロニサラダ メロン	豚肉 卵 豆腐	米 麦 マヨネーズ 三 温糖 マーガリン ごま	玉葱 人参 セロリ グリーンピース ブロッコリー トマト 白菜 メロン	せんべい	ミルク 豆腐スコーン	
14日	火	麦ご飯 鯖のカレー揚げ 小松菜ツナ和え 南瓜のみそ汁 りんご	さば ツナ 豆腐 生クリーム	米 麦 小麦粉 油 さ つま芋 マーガリン	小松菜 胡瓜 パプリカ かぼちゃ ねぎ りんご	クラッカー	ミルク スイートポテト	
15日	水	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり イナムドゥチ 杏仁フルーツ	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 かまぼこ	米 麦 小麦粉 油 こ んにゃく 三温糖	玉葱 パプリカ 人参 もやし たら ピー マン 大根 ねぎ 杏仁豆腐 黄桃	バナナ	ミルク ココアクッキー	
16日	水	沖縄そば ささみ入り野菜サラダ クープイリチー オレンジ	豚肉 鶏肉 かまぼこ ささみ	沖縄そば 米 三温糖 油 こんにゃく	レタス きゅうり トマト 人参 ねぎ オレンジ	りんご	麦茶 ジュシーおにぎり	
17日	金	麦ご飯 鮭のもみじ焼き からし菜の白和え じゃがいものみそ汁 りんご	鮭 豆腐	米 麦 小麦粉 ごま 三温糖 じゃがいも ラード マヨネーズ	人参 ねぎ パプリカ 玉葱 からし菜 りんご	チーズ	ミルク 黒糖ちんすこう	
18日	土	 お弁当日					みかん	ミルク せんべい プリン
20日	月	照り焼き丼 白菜のみそ汁 ゴーヤーチャンプルー フルーツヨーグルト	鶏肉 豆腐 卵 牛乳 油あげ ヨーグルト	米 麦 小麦粉 三温糖 油	キャベツ たら 人参 玉葱 みつば ゴー ヤ 白菜 バナナ みかん	せんべい	ミルク チョコマフィン	
21日	火	《お誕生会》 ロールパン マカロニグラタン フレッシュサラダ 卵スープ メロン	鶏肉 牛乳 卵 チーズ 生クリーム	バターロール マカロニ バター 小麦粉	人参 玉葱 きゅうり グリーンピース トマト ほうれん草 レタス メロン 苺	クラッカー	ミルク お誕生日ケーキ	
22日	水	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 パパイヤイリチー トマトサラダ 南瓜のみそ汁 杏仁フルーツ	鶏肉 ツナ 卵	米 麦 マーガリン 三 温糖	パパイヤ 人参 たら トマト 玉葱 かぼちゃ ねぎ 黄桃 杏仁豆腐	バナナ	ミルク コーンフレーク クッキー	
23日	木	スパゲッティーナポリタン キャベツのコンソメスープ ごぼうサラダ オレンジ	ささみ ウインナー ベーコン ツナ	スパゲティ 米 ごま 三温糖 マーガリン	玉葱 人参 きゅうり ピーマン ごぼう ひじき オレンジ	りんご	麦茶 油みそおにぎり	
24日	金	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 中華スープ りんご	豆腐 豚肉 ツナ 生クリーム	米 麦 マロニー 三温糖 さつま芋 マーガリン	人参 玉葱 たら チンゲン菜 きゅうり りんご	チーズ	ミルク スイートポテト	
25日	土	焼きそば 野菜コロッケ 大根のみそ汁 オレンジ	豚肉 油あげ	焼きそば 油 ごま	キャベツ ほうれん草 もやし 大根 小松菜 人参 玉葱 ピーマン オレンジ	せんべい	ミルク いなりずし	
27日	月	タコライス かきたまスープ もやしのナムル メロン	豚肉 牛肉 チーズ 卵 ヨーグルト	米 バター ごま油 こ ま 三温糖	ほうれん草 レタス もやし きゅうり 玉葱 メロン	みかん	ミルク バイクドチーズ ケーキ	
28日	火	麦ご飯 さんまの蒲焼風 大根の五目煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	さんま 鶏肉 大豆 豆腐	米 麦 油 三温糖	大根 いんげん キャベツ 人参 オレンジ	クラッカー	ミルク もちもちドーナツ	
29日	水	沖縄そば 牛肉コロッケ 青菜の白和え ヨーグルト・イチゴソース	牛肉 鶏肉 ツナ 豆腐 ヨーグルト	沖縄そば 米 油 ごま 三温糖	人参 小松菜 もやし キャベツ ひじき	バナナ	麦茶 ジュシーおにぎり	
30日	木	麦ご飯 鮭ハンバーグ きんぴら大根 あおさ入りゆし豆腐 オレンジ	豚肉 牛肉 卵 豆腐 さつまあげ	米 麦 鮭 さつま芋 油 小麦粉 ごま 三温糖	玉葱 人参 大根 いんげん ねぎ オレンジ	りんご	ミルク 大学芋	
31日	金	麦ご飯 白身魚のカレームニエル キャベツサラダ イナムドゥチ パイン缶	バス 豚肉 かまぼこ	米 麦 小麦粉 ごま こんにゃく ラード 油	キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ パイン	チーズ	ミルク ごまちんすこう	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。



5月



離乳食こんだて(1)

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さ目安	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)	舌でつぶせる固さ 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)
7	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 さつまいものつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 人参 ささみ 大根 オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
8	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 白身魚の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 すまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 小松菜のみそ汁	軟飯 豆腐とかぼちゃの柔らか煮 小松菜のみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 りんご			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 小松菜	
9	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とキャベツのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とキャベツの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃと麩のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 かぼちゃと麩の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 ささみ じゃが芋 キャベツ オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩 玉ねぎ	
10	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 バナナ	ほうれん草と人参のおじや さつまいものみそ汁	ほうれん草と人参のおじや さつまいものみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー バナナ			(主な材料) 米 さつまいも 人参 ほうれん草	
11	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 じゃがいもの柔らか煮 小松菜の柔らか煮 すまし汁 りんご煮	全粥 かぼちゃと玉ねぎの つぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 かぼちゃと玉ねぎの 柔らか煮 麩のみそ汁
土	(主な材料) 米 じゃが芋 小松菜 りんご			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 麩	
13	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚と青菜の柔らか煮 大根の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	ブロッコリーのおじや さつまいものみそ汁	ブロッコリーのおじや さつまいものみそ汁
月	(主な材料) 米 大根 人参 白身魚 ほうれん草 オレンジ			(主な材料) 米 ブロッコリー さつまいも	
14	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 ささみとかぼちゃの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 すまし汁 りんご煮	全粥 さつまいものつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 さつまいものつぶし煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 人参 玉ねぎ りんご			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草	
15	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 豆腐の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全粥 かぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 豆腐 白菜 バナナ			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	
16	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とブロッコリーの つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーの 柔らか煮 白菜のみそ汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 人参 オレンジ			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 白菜	
17	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 りんご煮	かぼちゃと玉ねぎのおじや 麩のみそ汁	かぼちゃと玉ねぎのおじや 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 りんご			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 麩	
18	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 キャベツのしらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 バナナ	軟飯 キャベツとしらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 バナナ	全粥 玉ねぎと人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 玉ねぎと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁
土	(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ しらす ブロッコリー バナナ			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐	
20	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 白身魚の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 りんご煮	さつまいものおじや キャベツのみそ汁	さつまいものおじや キャベツのみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 りんご			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
21	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 ほうれん草と人参の つぶし煮 かぼちゃのみそ汁	軟飯 ほうれん草と人参の 柔らか煮 かぼちゃのみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ さつまいも オレンジ			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 かぼちゃ	

※ 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。



# 離乳食こんだて (2)



回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さ目安	トトロロ⇒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)	舌でつぶせる固さ 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)
22	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 大根とブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみの柔らか煮 大根ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 さつまいものつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 キャベツのみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 ささみ 大根 ブロッコリー オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
23	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃのつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 ほうれん草のみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 豆腐 キャベツ オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ ほうれん草	
24	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 トマトと白身魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 パナナ	軟飯 トマトと白身魚の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 パナナ	じゃがいもと人参のおじや 麩のみそ汁	じゃがいもと人参のおじや 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト 白身魚 ブロッコリー パナナ			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 麩	
25	10倍粥 さつまいものペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 ささみの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 キャベツのつぶし煮 さつまいものみそ汁	軟飯 キャベツの柔らか煮 さつまいものみそ汁
土	(主な材料) 米 さつまいも ささみ 玉ねぎ 人参 オレンジ			(主な材料) 米 キャベツ さつまいも	
27	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 ささみとかぼちゃの柔らか煮 ほうれん草の柔らか煮 すまし汁 りんご煮	青菜のおじや 豆腐のみそ汁	青菜のおじや 豆腐のみそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ かぼちゃ ほうれん草 りんご			(主な材料) 米 豆腐 ちんげん菜	
28	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 大根の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 白身魚 大根 人参 オレンジ			(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ	
29	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 かぼちゃとしらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 パナナ	軟飯 かぼちゃとしらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 パナナ	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
水	(主な材料) 米 かぼちゃ しらす ブロッコリー パナナ			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ	
30	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 ブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 ブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 白身魚 キャベツ オレンジ			(主な材料) 米 じゃが芋 ブロッコリー	
31	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 ささみとかぼちゃの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 りんご煮	さつまいものおじや 大根と人参のみそ汁	さつまいものおじや 大根と人参のみそ汁
金	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー りんご			(主な材料) 米 人参 大根 さつまいも	

※ 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。



# 食育だより



令和元年 5月号

日清医療食品(株)栄養士 赤崎愛花

春から初夏へと移り変わり、過ごしやすい時期になりました。新しいクラスに少しずつ慣れ、環境が変わった事で緊張感から疲れがでていませんか？十分な睡眠や休息、バランスの良い食生活で、生活のリズムを整えましょう！給食では、季節の食材を取り入れ、バランスの良い食事を心がけています。苦手な食材でも少しずつ挑戦して、健康な体を作りましょう！

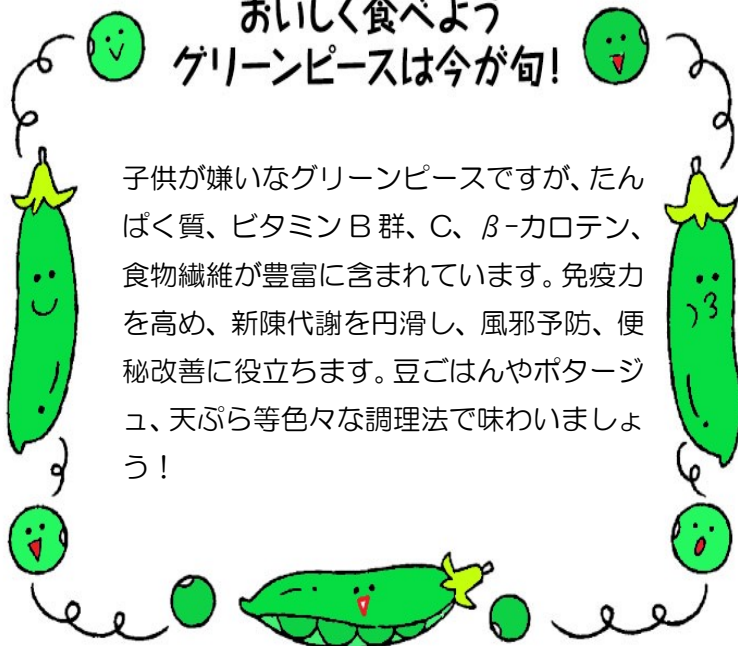
## 今日の朝ごはんは何を食べましたか？

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギーです。朝ごはんを食べる事により、それまで眠っていた脳や体が目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。生活リズムを整える為にも、朝ごはんの必要性を考えましょう。

- ①**体のリズムを整える**…朝ごはん抜きの生活は肥満や栄養不足、生活習慣病の原因となります。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。
- ②**体温を上げる**…朝ごはんを食べる事により、体の中で熱が作られ、体温が上がり、体の調子が良くなります。朝ごはんを食べないと体温が低く、脳も休息状態のままなので、ボ～っとしたり、眠くなったり集中力がなくなってしまいます。
- ③**脳にエネルギーを補給**…脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。ブドウ糖は体内に少ししか蓄えておけません。しかし睡眠中でも脳はエネルギーが必要です。ブドウ糖は食事の炭水化物(ご飯やパン、麺)が供給源です。朝ごはんを食べないと、ブドウ糖が補充されず、脳はエネルギー不足で集中力や記憶力が発揮できません。

### おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子供が嫌いなグリーンピースですが、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。免疫力を高め、新陳代謝を円滑し、風邪予防、便秘改善に役立ちます。豆ごはんやポタージュ、天ぷら等色々な調理法で味わいましょう！



### 端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。端午の節句ではちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちない事から「家系が絶えない」と言われています。

