



1月の献立



令和6年 むつみ保育園

日	こんだて	おやつ	(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
1日(月) ~ 3日(水)	年始休み				
4日(木)	黒米ご飯 魚の煮つけ 青菜炒め 紅白なます 花麩のすまし汁 果物缶	牛乳 くずもち	銀だら さつま揚げ きな粉 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター 小麦粉 いもくず 花麩	ほうれん草 大根 人参 生姜 パプリカ 冬瓜 椎茸 ねぎ 果物缶
5日(金)	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	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 枝豆 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 ごま バター 米 押麦 ごまドレッシング	玉ねぎ セロリ 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
6日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	フルーツゼリー おかし	牛肉 ちくわ 豆腐	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ゼリーの素 おかし	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり オクラ 果物 果物缶
8日(月)	成人の日(公休日)				
9日(火)	麦ご飯 さばの塩焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 アメリカンドッグ	さば 牛肉 みそ 卵 豆乳 フィッシュソーセージ 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく ごま油 ケーキミックス 油	生姜 ごぼう 人参 冬瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
10日(水)	ロールパン マカロニグラタン 果物 ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ	牛乳 肉みそおにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちくわ 卵 豚ミンチ みそ	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米 ごま油	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ 果物 ねぎ
11日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンブルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 生クリーム	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター さつまいも	キャベツ 人参 なら パセリ モロヘイヤ 果物
12日(金)	麦ご飯 ジャーマンポテト 麩入りハンバーグ・照焼きソース わかめのみそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	豚ミンチ ひじき 卵 わかめ ウインナー 油揚げ 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 ブロッコリー 長ネギ 果物
13日(土)	野菜そぼろ丼 おくらのおかか和え アーサ入りゆし豆腐 果物缶	牛乳 きのこおにぎり	豚ミンチ 糸削り きざみ揚げ ゆし豆腐 アーサ 納豆 枝豆 牛乳	米 ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン オクラ しめじ えのき 果物缶
15日(月)	ビーフカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	牛乳 コーンフレーク クッキー	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 カレールー カレー粉 砂糖 バター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス 白菜 きゅうり トマト オクラ 冬瓜 長ネギ 果物 レーズン
16日(火)	ふりかけご飯 魚の甘酢焼き 青菜のソテー オクラのかき玉スープ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	鮭 さつま揚げ 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ラード 小麦粉 紅芋粉 バター	ほうれん草 人参 生姜 えのき 椎茸 オクラ 果物
17日(水)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	牛乳 鮭と青菜 のおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鮭 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 チンゲン菜 ねぎ からし菜 大根葉 果物
18日(木)	お弁当会	ぜんざい 星たべよ		金時豆 押麦 黒糖 砂糖 星たべよ	
19日(金)	あわご飯 魚の煮物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁 笑顔のフルーツ(青りんご)	牛乳 キャラメル麩	きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 さつま芋 バター 油 麩	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
20日(土)	ガパオライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物	牛乳 じゃがいもおやき	豚ミンチ ツナ 鶏肉 みそ 牛乳 青のり	米 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 マヨレレ じゃがいも	玉ねぎ にんにく パプリカ ビーマン レーズン 小松菜 人参 大根 コーン 果物
22日(月)	タコライス コロッケ ビーフスープ 杏仁フルーツ	牛乳 ごま入りもちもち ドーナツ	合挽きミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳 チーズ	米 押麦 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 ケーキミックス 砂糖 カレー粉	玉ねぎ パプリカ トマト レタス にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
23日(火)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 切干大根煮 なすのみそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	白身魚 きざみ揚げ 豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ケーキミックス	生姜 玉ねぎ パプリカ ビーマン 切干大根 人参 なす えのき ねぎ 椎茸 果物
24日(水)	あわご飯 豚肉のみそ焼き 大根の五目煮 うどん汁 果物	牛乳 黒ゴマおから クッキー	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なると 卵 おから 牛乳	米 もちきび ごま 油 うどん バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物
25日(木)	お弁当会	牛乳 かき揚げ	もずく フィッシュソーセージ 卵 牛乳	小麦粉 油	人参 玉ねぎ
26日(金)	★お誕生日会★コーンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳	米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング シチュール ケーキ ジュース	コーン 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム 果物
27日(土)	牛焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃがいものみそ汁 果物	牛乳 大学芋	牛肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 ほうれん草 レタス トマト 大根の葉 果物
29日(月)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンブルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 サーターアンダギー	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 小麦粉	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物
30日(火)	玄米ご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 ココアラスク	赤魚 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 食パン ココア バター	生姜 大根 貝割大根 人参 なら 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物
31日(水)	青菜ご飯 ぎせい豆腐 クーピーリチー 豚汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃが芋 ケーキミックス さつま芋 バター ごま	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう ねぎ 果物



※行事、材料の都合などにより、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

令和6年 むつみ保育園

月齢	初期			中期			後期		
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月		
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 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	20	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 人参といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物		
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 果物						土		
5	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーかぼちゃつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 鶏レバーとかぼちゃ柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物	22	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 人参とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参とじゃが芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物		
金	(主な材料)米 鶏レバー かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 果物						月		
6	10倍粥 大根ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	23	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ 果物						火		
8	成人の日(公休日)						24		
9	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	25	お弁当会				
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 果物						木		
10	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーひじきつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじき柔らか煮 トマトのスープ 果物	26	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうり柔らか煮 青菜のすまし汁 果物		
水	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物						金		
11	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリー柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ブロッコリーつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚ブロッコリー柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物		
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物						土		
12	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 アーサ汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 果物	29	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリー人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリー人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのみそ汁 果物		
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さりの あおさ 果物						月		
13	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	30	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物		
土	(主な材料)米 しらす さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物						火		
15	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ツナときゅうりの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	31	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 大根と青さりのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青さりの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物		
月	(主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物						水		
16	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭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 鮭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	<h2>食事の量と時間</h2> <p>食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。</p>					
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物								
17	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	<h2>お弁当会</h2>					
水	(主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 果物								
18	お弁当会								
木	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さりの 玉ねぎ 果物								
19	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 白身魚と青菜の柔らか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	<h2>食事の量と時間</h2>					
金	(主な材料)米 白身魚 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ 果物								

※ 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。

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



食育だより



令和5年 6月 むつみ保育園

梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。
 菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。
 菌を繁殖させないためにも
 「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）やっつける（加熱殺菌）」
 の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

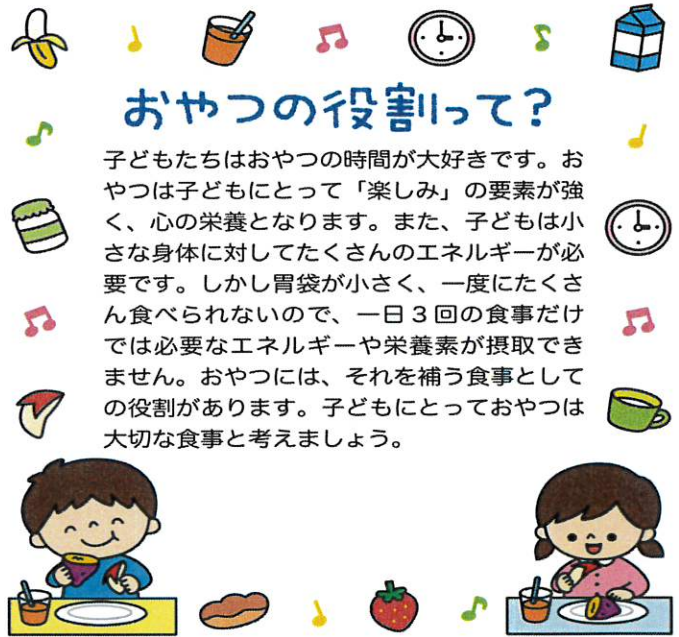
お弁当作りで 注意するポイント



- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやよくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる（冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる）

おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

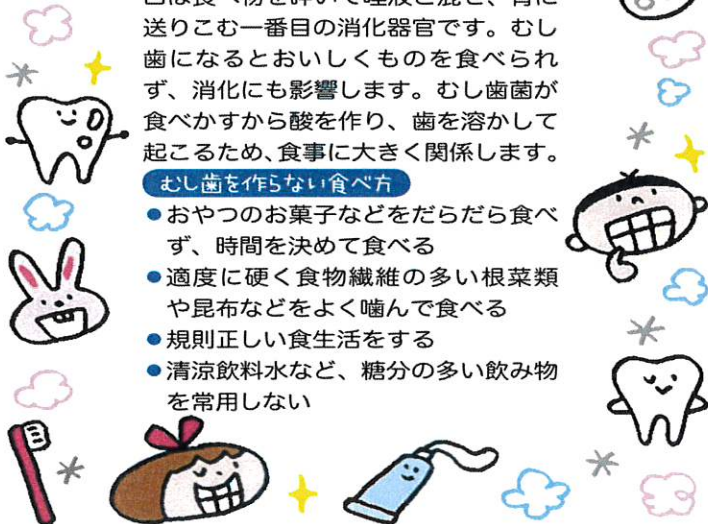


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症しやうになる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

