社会福祉法人明秀福祉会

さつき認定こども園

2020年 1月 【2の1】 こんだてひょう(幼児食)

日/(曜)	昼食（全員）	午前の間食(1歳半～2歳) 午後の間食(全員)	材料名（昼食・間食） 〈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
4(土)	ご飯　鮭のホイル焼き 青のりポテト　野菜炒め 油揚げとネギのみそ汁	保育乳 わかめと胡瓜のおにぎり くだもの 保育乳	保育乳　鮭　油揚げ	胚芽米　油　じゃが芋 ごま	たまねぎ　人参　しめじ　えのき茸 青のり　ほうれん草（冷）ミックス野菜 長ネギ　胡瓜　わかめ　国内産柑橘類
6(月)	ご飯　二色たまご　柿なます 蓮根のきんぴら　田芋の唐揚げ ほうれん草と麸のみそ汁	保育乳 黒糖くずもち くだもの 保育乳	保育乳　鶏卵　きな粉	胚芽米　三温糖　油 ごま　田芋　車麸 いもくず　黒砂糖	青のり　大根　人参　さやいんげん 柿　蓮根　ほうれん草 国内産柑橘類
7(火)	もちきびご飯　鯖のみそ煮 南瓜の甘煮　春雨野菜炒め アーサ汁	保育乳 七草粥風　おかき添え くだもの 保育乳	保育乳　鯖　沖縄豆腐 鶏ささ身	胚芽米　もちきび 三温糖　はるさめ　油 おかき	かぼちゃ　きくらげ　たけのこ　もやし 人参　アーサ　青ねぎ　さつま芋の葉 大根　りんご
8(水)	ご飯　ミートボール入り八宝菜 小松菜のすまし汁	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳　豚ひき肉　牛ひき肉 白身魚　きな粉	胚芽米　小麦粉(薄力粉) 油　片栗粉　マカロニ 三温糖	たまねぎ　人参　白菜　小松菜 えのき茸　バナナ
9(水)	お弁当会	保育乳 クラッカー くだもの 保育乳	保育乳	クラッカー	国内産柑橘類
10(金)	もちきびご飯　五目豆サラダ 胡瓜とシラスポシの和え物　魚汁	保育乳 青菜のおにぎり くだもの 豆乳	保育乳　大豆 しらす干し　ハム　まぐろ 調製豆乳	胚芽米　もちきび　金時豆 ひよこまめ　三温糖　ごま	えだまめ　きゅうり　わかめ　人参　白菜 大根　長ねぎ　小松菜 国内産柑橘類
11(土)	もちきびご飯 豆腐のすき焼き風煮 中華スープ	保育乳 フライドポテト くだもの 保育乳	保育乳　沖縄豆腐　牛肉 鶏ささ身	胚芽米　もちきび　油 三温糖　片栗粉　ごま じゃが芋	白菜　しゅんぎく　人参　長ねぎ 生しいたけ　きくらげ　パクチョイ もやし　りんご
14(火)	もちきびご飯　拌三絲 マカロニサラダ 島人参のレバー汁	保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳	保育乳　ハム　豚レバー 鶏卵　鮭	胚芽米　もちきび 三温糖　ごま　マカロニ じゃが芋　小麦粉(薄力粉)　油	もやし　きゅうり　島人参　青ねぎ　キャベツ 長ねぎ　青のり　りんご
15(水)	豆と鶏挽肉のキーマカレーライス 彩り野菜サラダ　麦茶	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳　大豆　鶏ひき肉 ハム	胚芽米　ひよこ豆　油 三温糖　せんべい	たまねぎ　人参　トマト(缶)　キャベツ ほうれん草　りんご　レーズン 国内産柑橘類
16(木)	ご飯　魚の酢豚風煮 きくらげ野菜スープ	保育乳 さつま芋とりんごの茶巾 保育乳	保育乳　まぐろ　ベーコン	胚芽米　小麦粉　油 三温糖 はるさめ　さつま芋	たまねぎ　人参　青ピーマン　きくらげ 小松菜　りんご　レーズン

【裏面印刷あります】

脳にエネルギー補給！

新しい年を迎えて

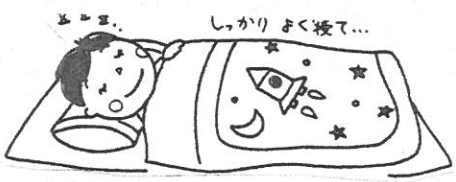
今年も健康で 給食が美味しく食べられるように
また、楽しい一年でありますように

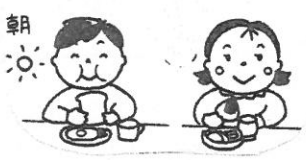
年末年始に崩れた食生活や生活リズムを見直しましょう。

早寝 → 早起き → 朝ごはん → 便意を我慢しないで → 快便

幼児期は、生活習慣の基礎が確立する時期。毎朝、朝ごはんを食べて食事習慣をきちんとつけることが生活リズムをととのえることにつながります。

また、朝ごはんを食べると、寝ている間に不足したエネルギーが脳や体に補給されて体温が上がるため体全体が活性化し元気に活動できます。さらに、食べ物を消化しようと内臓が活動をはじめるので、排便も促されます。





社会福祉法人明秀福祉会

さつき認定こども園

2020年 1月 【2の2】

日／(曜)	昼食（全員）	午前の間食 午後の間食	材料名（昼食・間食） 〈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
16 (木)	ご飯　魚の酢豚風煮 きくらげ野菜スープ	調製粉乳～保育乳 さつま芋とりんごの茶巾 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) まぐろ　ベーコン	胚芽米　小麦粉　油 三温糖　はるさめ さつま芋	たまねぎ　人参　青ピーマン　きくらげ 小松菜　りんご　レーズン
17 (金)	押し麦ご飯　鶏肉のから揚げ煮 根菜の含め煮　くだもの 山東菜としめじのみそ汁	調製粉乳～保育乳 ライスボール バナナのヨーグルト和え 麦茶	調製粉乳(保育乳) 鶏肉　厚揚げ　鶏卵 プレーンヨーグルト	胚芽米　V.B1強化押麦 片栗粉　油　三温糖 小麦粉　パン粉	大根　人参　ごぼう　国内産柑橘類 山東菜　玉ねぎ　青ピーマン　バナナ
18 (土)	もちきびご飯 肉じゃが　野菜の白和え もずくのすまし汁	調製粉乳～保育乳 ゆかりご飯のおにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉　沖縄豆腐	胚芽米　もちきび じゃが芋　油　三温糖 ごま	たまねぎ　人参　ほうれん草　もずく 青ねぎ　国産柑橘類
20 (月)	のりご飯　豚肉と根菜の煮物 ほうれん草と豆腐のみそ汁	調製粉乳～保育乳 ミニおにぎりのもみのりまぶし スティック胡瓜 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚肉　沖縄豆腐豚	胚芽米　油　三温糖	のりつくだ煮　えのき茸　大根　人参 刻み昆布　ほうれん草　胡瓜 もみのり　バナナ
21 (火)	鉄強化ご飯 鶏肉とブロッコリーの春雨炒め コーンクリームスープ	調製粉乳～保育乳 スティックさつま芋揚げ くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ささ身	胚芽米　鉄強化米 小麦粉(薄力粉)　はるさめ 油　片栗粉　さつま芋	ブロッコリー　大根　人参 クリームコーン(缶)　たまねぎ　ほうれん草 バナナ
22 (水)	雑穀米ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜の胡麻和え 人参グラッセ　すまし汁 ＊＊　お誕生会　＊＊	調製粉乳～保育乳 アップルケーキ くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐　豚ひき肉 調製豆乳	胚芽米　雑穀米　三温糖 小麦粉(薄力粉)　油　ごま	ひじき　たまねぎ　ほうれん草　もやし 人参　ブロッコリー　りんご　レーズン いちご
23 (木)	押し麦ご飯 魚天ぷら　蓮根煮 南瓜の含め煮 豆腐とわかめのみそ汁	調製粉乳～保育乳 きんぴらまんじゅう くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) まぐろ　鶏卵 沖縄豆腐	胚芽米　V.B1強化押麦 小麦粉(薄力粉)　油 三温糖	蓮根　大根　かぼちゃ　さやいんげん わかめ　青ねぎ　ごぼう　りんご
24 (金)	食パン　温野菜サラダ 豆腐とほうれん草のグラタン くだもの	調製粉乳～保育乳 発芽玄米入り胡麻ひじきおにぎり 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) ベーコン　沖縄豆腐 鶏肉	食パン　マカロニ　油 バター　小麦粉(薄力粉) 胚芽米　発芽玄米　ごま	ブロッコリー　カリフラワー　冷ミックス野菜 人参　たまねぎ　ほうれん草　バナナ ひじき
25 (土)	あずき赤飯　紅白煮 和え物　くだもの イナムドゥチ ＊＊　生年祝い　＊＊	調製粉乳～保育乳 【職員研修】	調製粉乳(保育乳) 鶏ささ身　豚肉	胚芽米　あずき　ごま じゃが芋　三温糖 油	人参　ブロッコリー　きゅうり　わかめ みかん(缶)　いちご　生しいたけ 青ねぎ
27 (月)	魚のクリーム野菜スパゲティ 温野菜サラダ　豆乳スープ	調製粉乳～保育乳 ご飯のおやき くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ささ身 豚ひき肉	スパゲッティ　油 小麦粉(薄力粉)　じゃが芋 三温糖　胚芽米　ごま	ほうれん草　たまねぎ　セロリ　ブロッコリー (冷)ミックス野菜　白菜　しめじ　パセリ にら　りんご
28 (火)	押し麦飯　くだもの 里芋と厚揚げの煮物 野菜わん	調製粉乳～保育乳 ミニ肉まん 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 厚揚げ　豚ひき肉	胚芽米　V.B1強化押麦 里芋　油　三温糖	ブロッコリー　大根　人参　ごぼう　長ねぎ ほうれん草　バナナ　キャベツ　乾椎茸
29 (水)	もちきびご飯 春雨野菜サラダ レバーと野菜のケチャップ煮	調製粉乳～保育乳 白菜のヒラヤーチー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ささ身　豚レバー 竹輪(卵不使用)	胚芽米　もちきび　はるさめ 三温糖　小麦粉(薄力粉) 油　じゃが芋	もやし　島人参　ほうれん草　たまねぎ 白菜　にら　国産柑橘類
30 (木)	ご飯　揚げ魚の大根おろし煮 野菜炒め じゃが芋とネギのみそ汁	調製粉乳～保育乳 コーンフレークス くだもの 調製粉乳～	調製粉乳(保育乳) 鯖　ツナ缶	胚芽米　小麦粉(薄力粉) 油　じゃが芋 コーンフレーク(卵・乳不使用)	大根　パクチョイ　もやし　人参 青ねぎ　りんご
31 (金)	押し麦ご飯　麻婆豆腐(小松菜入り) ごぼうのやわらか煮 白菜と舞茸のみそ汁	調製粉乳～保育乳 温そうめん くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖　豚ひき肉	胚芽米　V.B1強化押麦 三温糖　片栗粉　油 そうめん	たまねぎ　人参　長ねぎ　小松菜　ごぼう 白菜　舞茸　青ねぎ　焼きのり 国産柑橘類

☆食事の進み具合をみて幼児食へ移行します。牛乳(保育乳)への切りかえは、1歳～1歳3ヶ月を目安にしています。

☆保育乳(良質なｽｷﾑﾐﾙｸ調合乳)　午前 90ml　午後 90ml

☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。

☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

ばくばく期	
摂食機能	前歯での噛み取り 奥歯での噛みつぶし
調理形態	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	肉だんご位の固さ

朝食　間食　昼食　間食　夕食

離乳食完了期（幼児食の始まり）のポイント

- 柔らかい食材が、しっかり奥歯でかみつぶせるようになる。
- 主食やおかずを、それぞれ子ども茶碗１杯程度食べられるようになる。
- １日３回食で、幼児のエネルギーと栄養素がだいたい摂れるようになる。

＊１日１～２回の間食(おやつ)は、食事で不足しがちなものをプラスしましょう。