



令和3年8月分予定献立表

伊文保育園

日 曜	こんだてめい	ざいりょう				離乳食		かんしょく ごおやつ 全園児	
		ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	そなた	9~11か月	主な材料		
2 げつ	ごはん やさいゼリー		こめ	やさいゼリー		しょうゆ さけ しょうゆ しらす	5倍粥 豆腐のとろとろ煮 冬瓜と里芋のそぼろ煮	米 豆腐 人参 冬瓜 里芋 とり挽肉	ぼんがし
	いわしのトマトに	いわし		トマト					
	とうがんとさといものそぼろに	とりひきにく	さといも あぶら さとう かたくりこ	とうがん にんじん					
3 か	ごもくそうめん	ハム けずりぶし	そうめん さとう みりん あぶら	きゅうり にんじん トマト コーン	しょうゆ	しょうゆ	野菜入りにゅうめん	ひやむぎ 鶏ささみ 人参 きゅうり	とうにゅう げんまいフレーク
	レバーやき	とりレバー	さとう みりん		しょうゆ				
	はっこうにゅう	はっこうにゅう							
4 すい	パンズパン きゅうにゅう えびカツ	きゅうにゅう えび	パンズパン こむぎこ ばんこ あぶら		ケチャップ コソメ しお こしょう	パン粥 豆腐のとろとろ煮 野菜スープ	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ きゃべつ	げんじパイミニ	
	とまとのスープ	ベーコン	さとう	たまねぎ とまとのみずに にんじん	こしょう				
	ゆでキャベツ			コーン きゃべつ	こしょう				
5 もく	ひじきのドライカレー	ぶたひきにく ひじき ひよこまめ	じゃがいも カレールウ あぶら こめ	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン にんにく しょうが	ソース カレー	5倍粥 じゃが芋と人参の そぼろ煮 バナナ	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ バナナ 湯通しした豚ひき 肉	こめこのフレンズ クレープ (いちご)	
	キャベツのサラダ	ハム	マヨドレ	きゅうり きゃべつ コーン	コンソメ				
	バナナ			バナナ					
6 きん	しらすコーンごはん	しらすほし	こめ	コーン		しらすがゆ 人参となすのそぼろ煮 バナナ	米 湯通ししらす干し 人参 バナナ なす 湯通しした豚ひき 肉	しおあじせんべい	
	まめまめまーぼーなす	だいす ぶたひきにく みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	なす にんじん ピーマン しょうが にんにく	さけ コンソメ しょうゆ				
	ぎょうざ バナナ	ぎょうざ		バナナ					
7 ど	おにぎり やさいジュース	やさいジュース	おにぎり			おかし			
	ぎょにくソーセージ	ぎょにくソーセージ							
10 か	ごもくうどん	とりにく あげ かまぼこ けずりぶし	うどん みりん	こまつな にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ しお	うどんのくたくた 煮 みかん缶	うどん 人参 玉ねぎ なす 鶏ひき肉 みかん缶	たべっこベビー	
	シューマイ みかんかん	シューマイ	あぶら さとう	みかんかん	さけ				
11 すい	ごはん とりにくのてりやき	とりにく	こめ みりん さとう	しょうが	さけ しょうゆ	5倍粥 生揚げのみそ汁 野菜のやわらか煮	米 生揚げ 人参 きゃべつ 玉ねぎ みそ 鶏肉	ぼたぼたやき	
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ けずりぶし		えのき たまねぎ ねぎ					
	きゃべつとちくわのごまあえ	ちくわ	ごま さとう	きゃべつ にんじん	しょうゆ				
12 もく	おやこどん	たまご とりにく けずりぶし かまぼこ	こめ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ	5倍粥 豆腐の味噌風味煮 野菜と鶏肉のやわ らか煮	米 豆腐 人参 玉ねぎ みそ きゃべつ 鶏肉さざみ	ソフトせんべい	
	にくだんご	にくだんご							
	きゃべつゆかりあえ			きゃべつ にんじん	しそこ				
13 きん	カレーライス	ぶたにく	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん	コンソメ	5倍粥 肉じゃが 人参ときゅうりの ツナ煮	米 じゃが芋 人参 きゅうり 玉ねぎ 牛肉さざみ ツナフレーク	まめびよ(ココア) アンパンマンソフト せんべい	
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナフレーク	ドレッシング	きりぼしだいこん きゅうり にんじん					
	ミニゼリー		ミニゼリー						
14 ど	おにぎり		おにぎり			おかし			
	やさいジュース	やさいジュース							
	おさかなソーセージ	おさかなソーセージ							
16 げつ	ごはん		こめ			しらすがゆ じゃが芋のやわらか煮 豆腐と人参のとろ とろ煮	米 湯通ししらす干し じゃが芋 人参 豆腐 鶏肉さざみ	こめこのフレンズ クレープ(ハート)	
	あつあげとほそぎりこんぶの うまに きゅうにゅう	なまあげ とりにく こんぶ はんぺい きゅうにゅう	じゃがいも みりん さとう あぶら	にんじん	しょうゆ				
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ しらす	さとう	きゅうり	しょうゆ				
17 か	なすのスパゲッティー	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	スパゲッティー あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす	ケチャップ トマトピューレ しお	スパゲティととろ とろ煮 野菜のそぼろ煮 豆腐のとろとろ煮	米 玉ねぎ 人参 豆腐 ささみミンチ	プリンアラモード	
	きゃべつのサラダ		ドレッシング	きゃべつ きゅうり					
	ポイルウインナー パインかん きゅうにゅう	ウインナー きゅうにゅう		パインかん					
18 すい	いわしのかばきふうどん	いわし けずりぶし	こめ こむぎこ あぶら さとう みりん	しょうが	しょうゆ	5倍粥 白身魚の煮付け 麩とほうれん草の すまし汁	米 白身魚 麩 ほうれん草	(幼) ガリガリく ん(ぶどう) (未) ほうアイス	
	ほうれんそうのすまししる	けずりぶし	はなふ	ほうれんそう えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお				
	ヨーグルト	ヨーグルト							
19 もく	しょくパン イチゴジャム オレンジ	イチゴジャム	しょくパン	オレンジ		パン粥 豆腐と野菜のとろ とろ煮 オレンジ	食パン 人参 玉ねぎ ブロッコリー 豆腐 オレンジ	リンゴジュース アンパンマンソフト せんべい	
	チーズいりオムレツ ブロッコリー	チーズいりオムレツ		ブロッコリー じゃがいも はくさい	ケチャップ コンソメ				
	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう	あぶら	たまねぎ にんじん しめじ					
20 きん	ツナピラフ	ツナフレーク ベーコン	こめ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ しお	人参ツナ粥 南瓜とじゃが芋の そぼろ煮	米 人参 南瓜 じゃが芋 湯通しツナ 湯通しした豚ひき 肉	はっこうにゅう (幼) ケーキ (未) クレープ	
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい							
	パンプキンスープ	ぶたひきにく	かぼちゃ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん	スープのもと				
21 ど	ハヤシライス	ぶたにく	こめ ハヤシルウ じゃがいも	たまねぎ にんじん		5倍粥 野菜スープつぶし	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	
	プリン	プリン							
23 げつ	なつやさいかレー	ぶたにく	こめ かぼちゃ あぶら カレールウ	ピーマン トマト にんじん なす たまねぎ にんにく しょうが		人参粥 野菜のやわらか煮	米 人参 南瓜 トマト なす 玉ねぎ 豚肉さざみ	(幼) ざらじまん (未) はなせんべい	
	ポイルウインナー	ウインナー							
	はっこうにゅう	はっこうにゅう							

※ 都合により献立を変更する場合があります。

平日	エネルギー 550 kcal	タンパク質 20.6 g	脂質 17.2 g	カルシウム 276 mg	鉄 3.6 mg
----	----------------	--------------	-----------	--------------	----------

3歳未満児は午前のおやつに牛乳がでます。★手作りおやつです。おやつは、園独自のおやつになる場合があります。



日 曜	こんだてめい	ざいりょう				離乳食		ごこやおやつ 全園児
		ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	その他	9~11か月	主な材料	
24 木	ごはん		こめ		しお	5倍粥 じゃが芋とやわらか煮	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ぎやべつ トマト水煮 ささみミンチ	とうもろこし
	とりにくのレモンに	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	ピーマン あかピーマン きピーマン れもんじる	さけ しお こしょう しょうゆ			
	ミネストローネスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ トマトみずに にんにく パセリこ	ケチャップ コンソメ しお			
25 金	ひやしちゅうか	ハム オーシャンキング	ちゅうかめん さとう あぶら こまあぶら	にんじん きゅうり コーン	スープのもと しょうゆ	人参粥 豆腐のとろとろ煮	米 人参 豆腐 きゅうり	カルシウムせんべい
	スマイルポテト		スマイルポテト					
	すいか			すいか				
26 土	ごはん さかなのにつけ	さかな	こめ さとう みりん	しょうが	しょうゆ さけ	5倍粥 魚の煮付け まろやかさつま汁	米 赤魚 さつまいも 人参 白菜 豆乳 みそ	(幼)とうにゅう パニラアイス (未)ぼうアイス
	まろやかさつまじる	けずりぶし あつあげ みそ とうにゅう	さつまいも	にんじん はくさい ねぎ				
	いんげんのごまあえ		ごま さとう	いんげん にんじん	しょうゆ			
27 日	ごはん きゅうにゅう きゅうりのゆかりあえ	きゅうにゅう	こめ	きゅうり にんじん	しそこ	5倍粥 じゃが芋と高野豆 腐の煮物 きゅうりと人参の ゆかり和え	米 じゃが芋 玉ねぎ 高野豆腐 きゅうり 人参 しそこ	★りんごゼリー
	こうやどうふのたまごとじ	たまご とりにく こうやどうふ かまぼこ けずりぶし	じゃがいも さとう	たまねぎ さやえんどう	しょうゆ しお			
	さけのしおやき	さけ						
28 月	ハヤシライス	ぶたにく	こめ ハヤシルウ	たまねぎ にんじん じゃがいも		5倍粥 野菜のスープつぶし	米 人参 玉ねぎ じゃが芋	おかし
	ミニゼリー		ミニゼリー					
30 火	にくごはん きゅうにゅう	ぎゅうにく きゅうにゅう	こめ さとう みりん あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	しょうゆ しお	人参粥 肉豆腐 小松菜のやわらか 煮	米 人参 玉ねぎ 豆腐 牛肉ぎざみ 小松菜 もやし	(幼)みたらしたんご (未)むしかステラ
	はるさめスープ	わかめ ハム	はるさめ ごまあぶら	にんじん コーン	スープのもと しょうゆ しょうゆ			
	こまつなのツツツナムル		ごまあぶら ごま	こまつな にんじん もやし				
31 水	ごはん ぶどうジュース		こめ	ぶどうジュース		7倍粥 じゃが芋のやわらか煮 豆腐つぶし	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豆腐 焼き麩 鶏肉ぎざみ	ビスコ
	とりにくとじゃがいものいために	とりにく ちくわ けずりぶし	じゃがいも あぶら さとう みりん	ごぼう にんじん たまねぎ こんにやく むきえだまめ	しょうゆ しお			
	すましじる	とりにく とうふ けずりぶし	はなふ みりん かたくりこ	ねぎ えのきだけ	しょうゆ しお			

※ 都合により献立を変更する場合があります。3歳未満児は午前のおやつに牛乳がでます。★手作りおやつです。おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

※年齢によっては、おやつ等の内容が異なる場合があります。

給食だよ!



食事を楽しむ5つのポイント



乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べることが楽しい!」という気持ちを育てることが大切です。今回は、意欲的に楽しく食べる子どもに成長していくために、大切な5つのポイントをお伝えします。

★一緒に食べたい人がいる

「お友だちやみんなと食べるとおいしい!」と感じるのは、人と食べ物を通して共感できるからです。お友だちや周囲の大人との穏やかな食事を体験することで、安心感や信頼感を深めることができます。

また、子どもにとって、毎日の食事は「食べる練習」の場です。お友だちの食べる姿に影響を受けながら、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。

★食生活や健康に主体的に関わる

乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。

★食事のリズムがもてる

生活のリズムを調べて、ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活を心がけましょう。

子どもの食べられる量によって食事回数が異なることがありますが、大切なのはリズムです。規則正しい生活の中で、食事を楽しみましょう。

★食事を味わって食べる

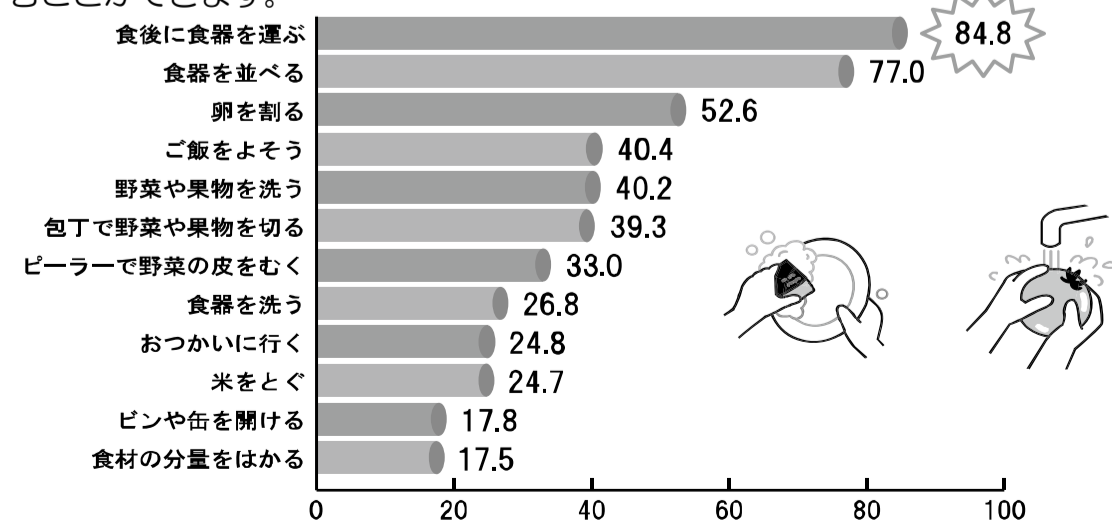
おいしい!と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。

食べることができなくても、見るだけで、抵抗感を減らすことができます。大人が楽しく食べる姿を積極的に子どもに見せてあげましょう。

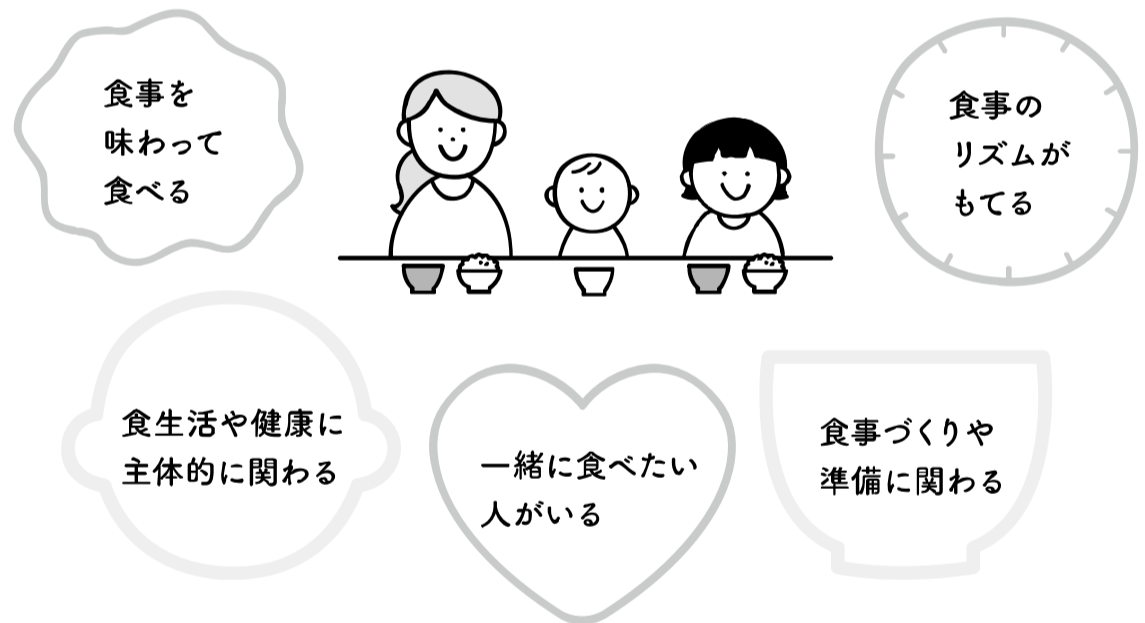
★食事づくりや準備に関わる

食事づくりや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習を覚え、コミュニケーションの基礎を築く良い機会です。

年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる魅力的な体験を通して、人のために動いた満足感や達成感を知ること、より主体的に食事を楽しむことができます。

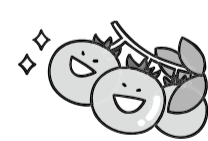


出典「食事とつけに関するアンケート2009」ベネッセ食事総合研究所



—いわゆる「食育」の視点から—のあり方に関する検討会 報告書より (厚生労働省)

<食べられるものを増やす工夫>



旬のおいしい食材で挑戦



同じ味(出汁)で食べる



見て、匂いをかぐ

～擬態語で楽しく会話～

「食」について話す時に、表現しやすい擬態語は、日本の特徴的な表現です。日本語には、サクッ、ネバネバ、もっちり、シュワシュワ、トロトロといった食感やおいしさを表す用語がとても多く、その数はなんと455語。

中国語144語、英語約100語(※1)に比べてもダントツの多さです。言葉に表しにくい感覚を共有しやすいので、自然に会話を増やすことができます。



サクッ



ネバネバ



もっちり



シュワ
シュワ



トロトロ

※1参考 早川文代, 日本家政学会誌, 60, 69~72(2009)