



# 食育だより

2月は節分に立春、バレンタインデーなど、いろいろなイベントで世の中はにぎやかです。暦の上では春ですがまだまだ寒く、空気も乾燥していて感染症に気を付けなければいけない季節が続きます。しっかりとごはんを食べて乗り切っていきましょう。



## 節分

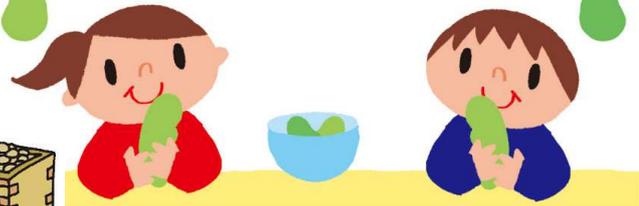


ってなあに？

「みんなが健康で幸せに過ごせま  
すように」という意味を込めて悪  
いもの（鬼）を追い出す日です。  
昔、鬼を豆で退治したことに由来  
して、悪いものを追い出すイメ  
ージで豆まきが行われます。豆まき  
には炒った大豆を使います。芽が  
出て、追い出したはずの悪いもの  
が育たないようにするためです。  
地域によっては落花生を使うと  
ころもあります。

## 大豆の栄養

大豆は“畑の肉”と呼ばれる  
ほど、たんぱく質が豊富です。  
脂質量が少なく、肉類には含  
まれない食物繊維が豊富です。  
その他、鉄分やカルシウムも多  
く含まれており、不足しがちな  
栄養を補うことができます。  
また、大豆製品は脳の活性化に  
とても良いです。



2月14日はバレンタインデー♥家族や友だちなど好きな人に大切な気持ちを伝える日です。大切ななあという気持ちに気づいたり、その気持ちを伝えたりすることは、ちょっと難しそうでもあり、大切なことですね。



バレンタインに

### 簡単ココアケーキ

【材料】（8人分）

- ホットケーキミックス…150g
- ミルクココア(粉末)…25g
- 無塩バター…35g
- 砂糖…15g
- 〈飾り付け用〉
- ホイップクリーム
- チョコレートソース
- フルーツ等 お好みで

【作り方】

- ①ホットケーキミックス、ミルクココア、砂糖を混ぜ合わせる。
- ②牛乳と溶かしたバターを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③生地を型に流し入れる。
- ④型を持ち上げては落として空気を抜き、ラップをして600Wで3分加熱する。
- ⑤お好みで飾り付けをする。





令和7年 どんぐり保育園

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(土)	麻婆豆腐丼 ナムル コーンスープ バナナ	牛乳 パンケーキ	豆腐 大豆 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま パンケーキ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 バナナ
3日(月)	ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 オレンジ	牛乳 大学芋	さば みそ 鶏肉 大豆 牛乳	米 砂糖 油 そうめん さつまいも ごま	大根 人参 椎茸 生姜 絹さや ねぎ オレンジ
4日(火)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 小麦粉 バター 小豆	生姜 にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 南瓜 玉ねぎ 豆苗 バナナ
5日(水)	<b>お弁当会</b>	牛乳 おつゆ麩ラスク	牛乳 きな粉	おつゆ麩 砂糖 油	
6日(木)	バターロールパン チリコンカーン メキシカンサラダ 白菜スープ パイン缶	牛乳 油みそおにぎり	鶏ミンチ 大豆 ウインナー 牛乳 みそ のり	バターロールパン カレー粉 マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり コーン セロリ 白菜 パイン缶
7日(金)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 りんご	牛乳 チーズいもち	牛肉 卵 チーズ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 りんご
8日(土)	<b>おゆうぎ会</b>				
10日(月)	タコライス コロッケ パンプキンスープ きな粉かけヨーグルト	牛乳 チヂミ	合挽ミンチ 大豆 チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 りんご缶 人参 ニラ
11日(火)	<b>建国記念日(公休日)</b>				
12日(水)	玄米ご飯 魚の磯辺揚げ ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳 あんバター トースト	白身魚 卵 あおさ ひじき ひじき さつまいも みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 食パン 小豆 バター	人参 いんげん 冬瓜 えのき チンゲン菜 りんご
13日(木)	沖縄そば 納豆和え さつまいものごま煮 オレンジ	牛乳 野菜いなり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ ほうれん草
14日(金)	しそご飯 ささみのピカタ キャベツの炒め 厚揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ココア ショートブレッド	ささみ 卵 さつまいも 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 バター 小麦粉 砂糖 ココア	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 小松菜 長ネギ バナナ
15日(土)	チャーハン 春雨の中華和え 牛肉スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	ウインナー ささみ 牛肉 牛乳	米 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく バナナ
17日(月)	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが もずくのすまし汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	納豆 ツナ 豚肉 もずく 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく 小麦粉 バター	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オレンジ バナナ
18日(火)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え かきたま汁 黄桃缶	牛乳 かきあげ	豆腐 豚ミンチ スキムミルク 枝豆 みそ ちくわ 卵 フィッシュソーセージ 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉	長ネギ 人参 白菜 小松菜 パプリカ 椎茸 ねぎ 黄桃缶 南瓜 玉ねぎ
19日(水)	ハヤシライス スパゲティーサラダ オクラスープ りんご	牛乳 豆腐スコーン	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラサパ マヨネーズ バター ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース パプリカ きゅうり オクラ えのき りんご
20日(木)	ふりかけご飯 おでん 南瓜サラダ モロヘイヤのみそ汁 バナナ	牛乳 ごまちゃんすこう	つみれ ちくわ 厚揚げ チーズ みそ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 ごま ラード	大根 人参 南瓜 枝豆 モロヘイヤ コーン 長ネギ バナナ
21日(金)	玄米ご飯 魚の揚げ煮 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	白身魚 鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ココア	生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 大根の葉 オレンジ
22日(土)	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ゆし豆腐 バナナ	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 ごま油 ごま 砂糖 バウムクーヘン	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ バナナ
24日(月)	<b>振替休日</b>				
25日(火)	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ りんご	牛乳 青菜とツナの おにぎり	ウインナー ささみ ひじき 豆腐 ツナ 牛乳	スパゲティー ごま マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 枝豆 にんにく チンゲン菜 えのき りんご からし菜
26日(水)	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 アイスボックス クッキー	豚レバー ちくわ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま バター 小麦粉	ほうれん草 人参 生姜 玉ねぎ 白菜 大根の葉 オレンジ
27日(木)	★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ バナナ	ジュース お誕生日 ケーキ	豚肉 鶏肉 卵 ツナ 牛乳 ウインナー	米 油 バター カレー粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン バナナ
28日(金)	あわご飯 豆腐のキッシュ ブロッコリーの塩炒め 春雨スープ 黄桃缶	牛乳 チーズ蒸しパン	豆腐 鶏ミンチ チーズ 卵 牛乳 わかめ	米 もちきび バター 油 春雨 ごま 小麦粉 砂糖 ケーキミックス	玉ねぎ ブロッコリー しめじ パプリカ コーン 人参 黄桃缶



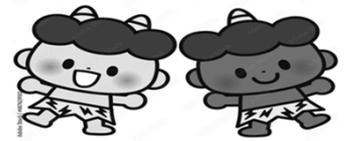
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 離乳食献立表<その1>

令和7年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	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	
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)	
1	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	南瓜とりんご煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり オレンジ			南瓜 りんご
3	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 オレンジ	さつま芋とバナナ煮
月	(主な材料)米 白身魚 トマト 大根 人参 オクラ オレンジ			さつま芋 バナナ
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 りんご			しらす じゃが芋 いんげん
5	 お弁当会 			野菜おじや
水				ささみ 人参 きゅうり
6	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと白菜のつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏ミンチと白菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 トマト きゅうり じゃが芋 オレンジ			しらす 人参 大根 青さのり
7	10倍粥 豆腐と人参ペースト 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 キャベツのすまし汁 りんご煮	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 キャベツのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ りんご			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
8	おゆうぎ会			
土				
10	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 トマトスープ りんご煮	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 トマトスープ りんご煮	バナナサラダ
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト りんご			バナナ オレンジ
11	建国記念日 (公休日)			
火				
12	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご	野菜おじや
水	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 りんご			しらす ほうれん草 南瓜
13	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 バナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 納豆 白菜 きゅうり さつま芋 バナナ			白身魚 ブロッコリー 人参
14	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全粥 ささみとトマの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ トマト じゃが芋 青さのり 豆腐 バナナ			わかめ 人参 玉ねぎ
15	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	さつま芋とバナナ煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 南瓜 きゅうり オレンジ			さつま芋 バナナ
17	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 もずくのみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 青さのり もずく オレンジ			鶏ミンチ 人参 きゅうり



※ 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。



# 離乳食献立表<その2>

令和7年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ
	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)	
18	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 白菜となすのつぶし煮 大根のすまし汁 パナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 白菜となすの柔らか煮 大根のすまし汁 パナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 なす 大根 パナナ			しらす 南瓜 玉ねぎ
19	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 りんご			鶏ミンチ ほうれん草 ジャが芋
20	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトあんかけ 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	全粥 ささみとトマトあんかけ 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ トマト 南瓜 きゅうり パナナ			白身魚 大根 さつま芋
21	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 鮭とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 キャベツ 大根 人参 ジャが芋 オレンジ			ささみ オクラ ひじき
22	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 小松菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 小松菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 小松菜 人参 ゆし豆腐 オレンジ			さつま芋 りんご
24 月	振替休日 (公休日)			
25	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつま芋 りんご			ツナ 人参 ブロッコリー
26	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 人参 ジャが芋 青さのり 白菜 オレンジ			白身魚 ほうれん草 玉ねぎ
27	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 パナナ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 小松菜 さつま芋 人参 豆腐 パナナ			ひじき 南瓜 オクラ
28	10倍粥 ブロッコリーと大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 豆腐 ブロッコリー 大根 人参 オレンジ			しらす 玉ねぎ わかめ

※ 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。

## 楽しく食べる 環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

## 便秘の原因とは？

**原因①**  
離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

**原因②**  
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。