



よていこんだてひょう

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

保育所の給食では
・エネルギーは1日に必要な量の1/3
・その他の栄養素は50%
程度を目標として、月平均して過不足が

端午の節句にまつわるもの
かしわ餅:かしわは新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えないという縁起のいい木として考えられてきました。かしわの葉は香りが強いので邪気をはらうといわれて



1| ミートスパゲティ
コーンスープ
かぼちゃサラダ
果物
お茶
パン

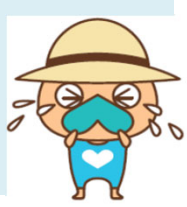
3 建国記念の日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 パン クリームスープ 豆腐ナゲット ごぼうサラダ 果物 お茶 じゅーしーおにぎり	7 ちらし寿司 花麩の澄まし汁 えび天ぷら かぼちゃマヨ焼き 果物 保育ミルク 黒糖カステラ	8 カレーライス セロリスープ ヨーグルト和え チーズ お茶 パン
10 ピラフ 卵のスープ きんぴら大根 果物 保育ミルク スコーン	11 麦ご飯 みそ汁 豆腐とツナの小判焼き 人参シリシリ 果物 お茶 大学芋	12 弁当会 	13 麦ご飯 みそ汁 ひじき炒め 変わり卵焼き 紅白なます・果物 お茶 クラッカー ヨーグルトケーキ	14 麦ごはん けんちん汁 きびなご唐揚げ クーブイリチー もずく酢・果物 保育ミルク ピザトースト	15 焼きそば みそ汁 甘酢和え チーズ 果物 お茶 みそおにぎり
17 カレーライス 白菜スープ ポテトサラダ 福伸漬け 果物 保育ミルク お好み焼き	18 麦ごはん 根菜汁 魚ごま味噌漬け焼き 納豆和え 果物 保育ミルク クッキー	19 沖縄そば 野菜かき揚げ 大根パリパリ漬け 果物 お茶 イナリ寿司	20 胚芽ごはん みそ汁 鮭のレモン焼き ひじきの煮物 果物 保育ミルク チーズ蒸しパン	21 麦ごはん 野菜のスープ チキンのトマト煮 ポテトチーズ焼き 果物 保育ミルク サーターアンダギー	22 ピラフ 卵のスープ きんぴら大根 果物 お茶 パン
24 胚芽ごはん 根菜汁 魚ごま味噌漬け焼き 納豆和え 果物 保育ミルク パインホットケーキ	25 カレーライス セロリスープ ヨーグルト和え チーズ お茶 ぜんざい	26 胚芽ごはん アーサ汁 鯖のレモン焼き 肉じゃが 果物 保育ミルク ヒラヤーチー	27 焼きそば みそ汁 甘酢和え チーズ 果物 ヤクルト みそおにぎり	28 胚芽ごはん みそ汁 サバの照り焼き ゴーヤーチャンブルー 果物 保育ミルク フライドポテト	29 麦ごはん みそ汁 ひじき炒め 変わり卵焼き 紅白なます・果物 お茶 パン
31 麦ごはん ポパイスープ チキンの照り焼き 千切りイリチー 果物 保育ミルク 誕生日ケーキ					

☆便秘にならないように、簡単野菜メニュー☆

便秘予防にオススメ!! 簡単野菜メニュー!!



ウンチが毎日出ない子が
増えてきました。
大人も大腸がんが
増えてきました。



<ミートソース丼>

- ひき肉 20~30g
 - トマト水煮缶 20~30g
 - 水 大さじ1
 - 冷凍野菜ミックス 20~30g
- ①ご飯以外を器に入れて、軽く混ぜ、ラップしてレンジで500Wで4分
②ごはんのにのせてできあがり♪

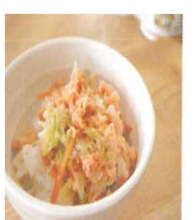
便秘状態を続けると・・・
大腸がんになりやすくなります。



<オクラ納豆丼>

- 冷凍オクラ 40~60g
 - なめたけ 小さじ1/4
 - ひき割り納豆 15~25g
 - ご飯 80~100g
- ①材料を混ぜてごはんのにのせるだけ!!

大腸は、一日の生活の中で2~3回しか動きません。だから、タイミングが大事です。



<鮭のチャンチャン焼き風丼>

- 鮭フレーク 20~30g
 - カット野菜 40~70g
 - 水 小さじ1
 - みそ 1~2g
 - ご飯 80~100g
- ①ご飯以外を器に入れて、ラップしてレンジで500Wで2分
②みそを入れて、混ぜて、ごはんのにのせてできあがり♪

大腸が動く・便秘にならない条件
①胃に食べ物が入ると大腸が動き出す。
(もし、朝食をとらなかったら?)
②体を動かすと大腸は動き出す
(自由に体を動かすこと)



令和 3 年



離乳食よていこんだてひょう



()内は中期食になっています。

月	火	水	木	金	土
<p><端午の節供にまつわるもの> かしわ餅: かしわは新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えないという縁起のいい木として考えられてきました。柏の葉は香りが強い為、邪気をはらうといわれています。</p> <p>5月10日は黒糖の日だぞん</p>					1 ナポリタン風(おかゆ) (トマトと玉ねぎの煮込み) コンスープ (豆腐のつぶし) 果物 ミルク ミルク 雑炊
3 憲法記念日の日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 パン(パン粥) 野菜スープ(野菜スープ) 豆腐バーグ(豆腐のつぶし) 果物 ミルク 卵がゆ ミルク きゅうりスティック	7 おかゆ(おもゆ) 麩のすまし汁(麩のすまし汁) スティックささみ (ささみのいり煮) かぼちゃ煮(かぼちゃ煮) ミルク おかゆ ミルク ブロッコリーのツナ煮	8 おかゆ(おかゆ) セロリスープ(卵スープ) じゃが煮(じゃが煮) 果物 ミルク おかゆ ミルク 野菜スープ
10 ピラフかゆ(ピラフかゆ) 卵スープ(卵スープ) 金平大根(大根煮) ミルク おかゆ ミルク 鶏と野菜の煮込み	11 おかゆ(おかゆ) みそ汁(みそ汁) 小判焼き(小判焼き) 人参シリシリ(茹で人参) 果物 ミルク おかゆ ミルク ほうれん草と豆腐のすり流し	12 弁当会 	13 おかゆ(おもゆ) みそ汁(みそ汁) いり卵(いり卵)ひじき煮込み 大根と野菜の煮込み 果物 ミルク おかゆ ミルク ほうれん草と鶏肉の煮込み	14 おかゆ(おもゆ) けんちん汁(人参スープ) 魚味噌煮(白身魚のつぶし) 果物 ミルク おかゆ ミルク キャベツと豆腐の煮込み	15 焼きそば(煮込みうどん) みそ汁(みそ汁) 野菜の煮込み チーズ 果物 ミルク おかゆ ミルク ピーマンとささみの煮込み
17 赤ちゃんカレー(おかゆ) (野菜と豚肉の煮物) じゃが煮(じゃが煮) 野菜のスープ 果物 ミルク おかゆ ミルク 野菜スープ	18 おかゆ(おかゆ) 根菜汁(根菜汁) 白身魚の味噌煮 (白身魚のつぶし) 納豆和え(納豆和え) 果物 ミルク おかゆ ミルク 大根のツナ煮	19 沖縄そば風(沖縄そば風) 野菜煮込み(野菜の煮込み) 果物 ミルク おかゆ ミルク 人参の卵とじ	20 おかゆ(おかゆ) みそ汁(みそ汁) 鮭のレモン焼き(白身魚のつぶし) ひじき炒り煮 果物 ミルク おかゆ ミルク 大根と豆腐の煮込み	21 おかゆ(おもゆ) 野菜のスープ 金平大根(大根煮) ミルク おかゆ ミルク 鶏と野菜の煮込み	22 ピラフかゆ(ピラフかゆ) 卵スープ(卵スープ) 金平大根(大根煮) ミルク おかゆ ミルク 鶏と野菜の煮込み
24 おかゆ(おもゆ) けんちん汁(人参スープ) 魚味噌煮(白身魚のつぶし) 果物 ミルク おかゆ ミルク キャベツと豆腐の煮込み	25 赤ちゃんカレー(おかゆ) (野菜と豚肉の煮物) じゃが煮(じゃが煮) 野菜のスープ 果物 ミルク おかゆ ミルク 野菜スープ	26 おかゆ(おかゆ) すまし汁(すまし汁) 鮭のレモン焼き(白身魚のつぶし) (白身魚のつぶし) じゃがいもと野菜の煮込み 果物 ミルク おかゆ ミルク 大根のツナ煮	27 焼きそば(煮込みうどん) みそ汁(みそ汁) 野菜の煮込み チーズ 果物 ミルク おかゆ ミルク ピーマンとささみの煮込み	28 おかゆ(おかゆ) みそ汁(野菜の煮込み) 魚の照り焼き(魚の煮つぶし) ゴーヤチャンプルー ミルク おかゆ ミルク 人参シリシリ	29 おかゆ(おかゆ) みそ汁(みそ汁) 鮭のレモン焼き(白身魚のつぶし) ひじき炒り煮 果物 ミルク おかゆ ミルク 大根と豆腐の煮込み
31 おかゆ(おかゆ) みそ汁(みそ汁) 鶏肉の煮込み 金平大根(大根煮) 果物 ミルク おかゆ ミルク 大根と豆腐の煮込み	<h2>赤ちゃんの便秘の原因</h2>				

<赤ちゃんの便秘>

夏や熱が出た時などは汗で水分が取られるので便秘になりやすいです

①水分が足りない(一番多い)

赤ちゃんは、成長のため新陳代謝(古い細胞が新しい細胞に入れ替わる)が激しいので、老廃物が多くなります。それをオシッコにして体の外に出しています。そのため大人より水分が出ていきやすいです。

②腸の中のビフィズス菌が少ない

腸の中にあるビフィズス菌は、腸の動きを良くし、ウンチの水分量を増やす働きがあります。

・母乳 ⇒ お母さんの腸の中のビフィズス菌が母乳を通して赤ちゃんに移り住みます。

お母さんのビフィズス菌の量が赤ちゃんにも影響します。

お母さんのビフィズス菌が少なくて便秘だと赤ちゃんも便秘になりがちです。

お母さんはバランスのとれた食事を食べていますか?

・ミルク⇒ミルクの中にもビフィズス菌が含まれています。

③腹筋が弱くて押し出す力が足りない

腹筋は、ウンチを押し出す力になります。腹筋が弱いために便秘になることもあります。便秘になり腸の中に長くとどまると、さらにウンチは固くなり、出しにくくなります。

2か月を過ぎたら腹ばいで過ごす時間もつくり腹筋を育てましょう

