



園長	栄養士
----	-----

日付	献立名	材料名	
			エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01木	煮込みうどん 肉と野菜のやわらか煮	ゆでうどん/豚肉(肩ロース)/にんじん/たまねぎ/ほうれんそう/	146Kc 5.4g 3.3g 1.6g
02金	全がゆ 豆と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/だいず水煮缶詰/にんじん/ほうれんそう/もやし/たまねぎ/	96Kc 3.5g 1.2g 2.0g
03土	全がゆ 豆と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/だいず水煮缶詰/にんじん/ほうれんそう/もやし/たまねぎ/	96Kc 3.5g 1.2g 2.0g
05月	全がゆ ツナと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/ツナ水煮缶/たまねぎ/にんじん/きゅうり/ねぎ/	91Kc 4.1g 0.5g 0.9g
06火	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/だいこん/ブロッコリー/	112Kc 4.3g 2.8g 1.1g
07水	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/きゅうり/にんじん/キャベツ/ねぎ/	93Kc 4.8g 0.4g 1.0g
08木	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/さやえんどう/カットわかめ/	111Kc 4.1g 2.7g 0.9g
09金	煮込みうどん 肉と野菜のやわらか煮	ゆでうどん/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/きゅうり/こまつな/	140Kc 5.4g 3.0g 1.5g
10土	煮込みうどん 肉と野菜のやわらか煮	ゆでうどん/豚ひき肉/にんじん/たまねぎ/きゅうり/こまつな/	140Kc 5.4g 3.0g 1.5g
13火	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/にんじん/たまねぎ/いんげん/だいこん/	93Kc 4.9g 0.4g 0.9g
14水	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/かじき/ひじき/切り干しだいこん/きゅうり/にんじん/	96Kc 4.2g 1.3g 0.8g
15木	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	食パン/鶏もも肉/にんじん/きゅうり/カットわかめ/ほうれんそう/	107Kc 6.2g 2.2g 1.6g
16金	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/牛肉(もも)/たまねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/	107Kc 4.3g 2.2g 0.9g
17土	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/牛肉(もも)/たまねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/	107Kc 4.3g 2.2g 0.9g
19月	全がゆ 豆と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/だいず水煮缶詰/にんじん/ひじき/かぼちゃ/さやえんどう/たまねぎ/切り干しだいこん/	104Kc 3.5g 1.2g 2.3g
20火	煮込みうどん ツナと野菜のやわらか煮	ゆでうどん/ツナ水煮缶/にんじん/キャベツ/だいこん/いんげん/	119Kc 5.5g 0.8g 1.6g
21水	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/木綿豆腐/にんじん/たまねぎ/キャベツ/	110Kc 4.3g 2.0g 1.2g
22木	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/にんじん/だいこん/カリフラワー/	95Kc 4.3g 0.9g 1.1g
23金	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/にんじん/たまねぎ/きゅうり/	87Kc 4.7g 0.4g 0.9g
24土	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/にんじん/たまねぎ/きゅうり/	87Kc 4.7g 0.4g 0.9g
26月	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/木綿豆腐/にんじん/たまねぎ/さやえんどう/だいこん/	109Kc 4.5g 2.0g 1.2g
27火	煮込みうどん ツナと野菜のやわらか煮	ゆでうどん/ツナ水煮缶/にんじん/たまねぎ/切り干しだいこん/きゅうり/	148Kc 6.3g 0.9g 3.5g
28水	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/あかうお/ほうれんそう/にんじん/かぼちゃ/たまねぎ/	99Kc 4.1g 0.7g 1.0g

**鉄分足りていますか？ ～鉄分不足は身体と精神に影響を与えます～**

母乳育児の赤ちゃんは鉄分不足になりやすいと言われていますが、それは本当でしょうか。

「母乳は栄養があるから母乳で育てるべき！」なんて言われたママもいるでしょう。

**残念ながら、母乳育児の赤ちゃんが鉄分不足になりやすいのは事実です。**

離乳食を進めた結果＝現在では**生後6カ月以降**、特に**母乳栄養の場合は、鉄分が不足しやすい**ので、

月齢に応じて赤身の魚や肉、レバー、卵、大豆、貝類などを取り入れる。また調理素材として月齢に応じて、

乳児用調整粉乳やフォローアップミルクを使用するなど工夫する必要があることがわかりました。

**1日に必要な鉄分の量**

・6～11ヶ月…3.5 (mg/日)    ・1～2歳…3.0    ・3～5歳…4.0

**ヘム鉄＝吸収されやすい鉄分**

**ノンヘム鉄＝吸収されにくい鉄分**

- レバー(豚、鳥、牛)
- 牛肉(モモ肉、ヒレ肉)
- 貝類(しじみやあさり)
- 魚(マグロ、カツオ、イワシ、サバ、煮干し、ちりめんじゃこ)

- 小松菜
- ひじき
- ホウレンソウ
- 豆製品(枝豆、そら豆、豆乳、きな粉)
- 干しぶどう

鉄分を含む食材は他にも多くありますが、吸収率を考えると、ヘム鉄であるレバーや赤身の肉、魚、貝類を積極的に選びたいですね。

また、料理に鉄鍋を使用すると、鍋からも鉄を摂取できるのでおすすめです。

**\*母乳育児の人は要注意！離乳食に積極的に鉄分を取り入れて補給しましょう**