

2024年 社会福祉法人 いずみ

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい年度が始まりました。環境が変わって、ちょっぴり不安な子どもたちも、みんなと一緒に食べることで、お友だちの姿に刺激を受けて、苦手な食べものも食べられるようになることもあります。慣れるまでは無理せず、少しずつ、ひとりひとりのペースを見守っていきたいと思います。今年度も楽しい食環境づくりに努めて参ります。お子様の食についてのお悩みや、給食についてのご質問などがありましたら、気軽に声をおかけ下さい。

◆ 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して『食についての知識』や『食を選択する力』を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力の基礎ができる乳幼児期は、重要な時期です。



◆ 今月の食育ピクトグラム 《食育を推進しよう》



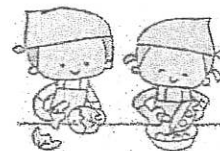
生涯にわたって心も体も健康に、質の高い生活を送るために『食』について食育の取り組みを推進しましょう。
(食育ピクトグラムについては裏面で詳しく紹介しています)

園が目指す食育 ～楽しく食べる子どもに～

保育所保育指針では、『食を営む力』の基礎を育む場として、保育の一環として食育を位置づけ、目標を5つの子ども像として表し、実現を目指しています。

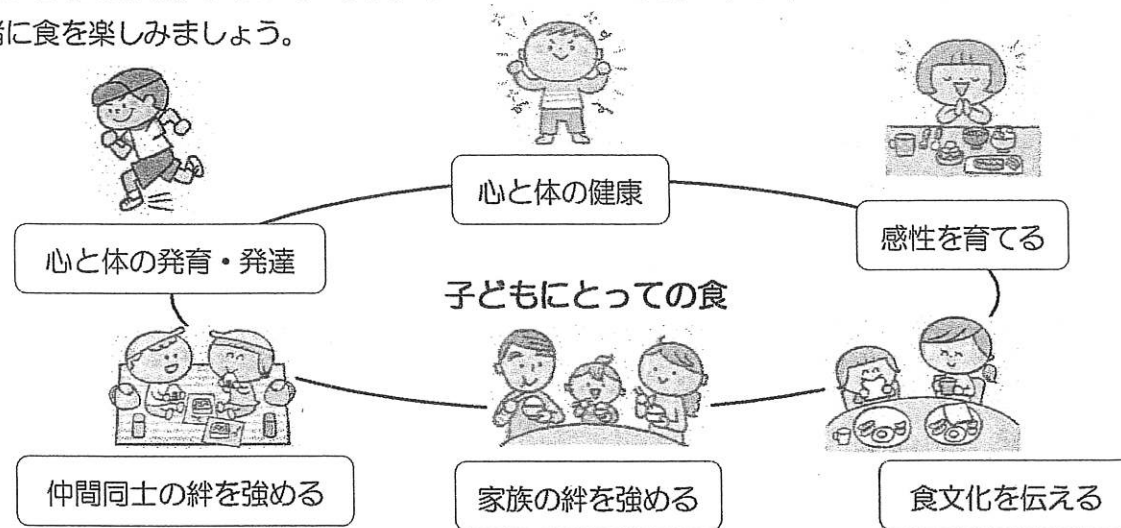
- ① **お腹がすくリズムの持てる子ども**：十分に眠って、たくさん遊び、規則正しい食事をしながら生活リズムを整えていく中で、『お腹がすいた』『食べたい』という感覚を持ち、それを満たす心地のよさを実感できるようにしましょう
- ② **食べたいもの、好きなものが増える子ども**：栽培・収穫・調理などの体験を通して、食べものに親しみ、興味を持って食べてみようという気持ちを育みましょう。子ども自身が成長に必要なものを選んで食べることができるように繋げていきましょう

- ③ **一緒に食べたい人がいる子ども**：保護者や友だちと楽しく食事をしたり協力し合って食事の準備をするなど、人と関わりを通し、信頼感や愛着が形成されていく食事への意欲（食事を楽しみにする気持ち）を育てます
- ④ **食事づくり、準備に関わる子ども**：クッキングや食事の準備の手伝いなどを通して、食べるまでの過程を知り、食事ができることの喜びを感じられるように、作ってくれる人への感謝の気持ちも育てましょう
- ⑤ **食べものを話題にする子ども**：食に関する様々な体験や、作る人とのふれあいを通して、食べものや食事への興味を高めます。自分の健康や食べもののことを話題にするようになり、食事の大切さに気づかせます



◆ 子どもにとっての『食』 ～ 食事が持つ役割 ～

毎日の食事を通して、子どもたちは食べものから栄養を吸収し、体も大きくなると共に、食からいろいろなことを学びとっています。子どもにとっての食事の役割や大切さを再認識して、大人も一緒に食を楽しみましょう。



日々の食事の積み重ねが食育につながります。季節の食材を食べる、さまざまな食材に触れる、みんなで食事を楽しむ、調理のプロセスを感じる、、、など。食事を通じた体験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。



裏面も見てね



給食日よりでは、毎月1~2個のピクトグラムと共に、ご家庭での食育のヒントをご紹介します。

しています。園でも家庭でも、少しづついろいろな食体験を通して『楽しく食べる子ども』

を一緒に目指しましょう！

話すことから 食育ピクトグラムを 知っていますか？ できることから

ピクトグラムとは絵文字のこと。「食育ピクトグラム」は、食育に関する取り組みを、子どもから大人までわかりやすく伝えるために作られ、全部で12の項目があります。食育でポイントとなる12項目をご紹介します。

出典：農林水産省

- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>共食
家族や仲間と会話を楽しみながら食べる時間は、体はもちろん、心も豊かに健康にします。</p> | <p>2 朝ごはんを食べて</p> <p>朝食の大切さ
朝食は脳と体のエネルギー。毎朝食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p> | <p>3 主食・主菜・副菜を意識して</p> <p>食のバランスの大切さ
主食・主菜・副菜を意識した、バランスのいい食事を。野菜や果物も摂取しましょう。</p> |
| <p>4 太りすぎないやせすぎない</p> <p>生活習慣病の予防
適正な体重を維持したり、減塩に努めたりして、子どもも大人も、生活習慣病を予防しましょう。</p> | <p>5 よくかんで食べよう</p> <p>舌や口腔の健康
よくかむことで、かむ力や味覚の発達を促すとともに、食べ物による窒息の防止につなげましょう。</p> | <p>6 手洗いをしよう</p> <p>食の安全
食品の安全性などの基礎的な知識をもって、購入や摂取するときの判断につなげましょう。</p> |
| <p>7 災害にそなえよう</p> <p>災害への備え
いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p> | <p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>環境への配慮（節約）
家庭でも、環境に配慮した農産物や水産物などを購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p> | <p>9 産地を応援しよう</p> <p>地産地消等の推進
地域でとれる農林水産物や、被災地の食品を消費することで、地域経済や農林水産業を活性化しましょう。</p> |
| <p>10 食育活動を楽しもう</p> <p>農林漁業体験
農林漁業を体験することで、ふだん食べている食材や、農林水産業への理解を深めましょう。</p> | <p>11 食育文化を伝えよう</p> <p>日本の食文化の継承
郷土料理や、地域ならではの伝統料理などを意識して食し、次世代への継承を図りましょう。</p> | <p>12 食育の意識を高めよう</p> <p>食育の推進
生涯にわたり、心も体も健康で質の高い生活を送るために、食について考えていきましょう。</p> |



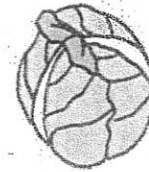
ぜひご家族で話して、できそうなことから始めてみましょう。
園と家庭での豊かな食体験が、お子さんの、生活にわたる「健康な生活」を送る基礎になります。

旬の野菜 ～ 春キャベツ ～

春と冬に旬を迎えるキャベツ。春キャベツがおいしい季節がやってきました。

《 春キャベツ 》

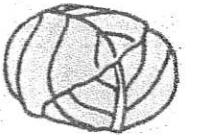
- ・形が丸くて小さい
- ・葉の巻きがゆるい
- ・葉がやわらかく、薄い
- ・甘味が強い



などの特徴があり、3~7月ごろに出回ります。

《 冬キャベツ 》

- ・形が楕円形でずっしりと重い
- ・葉の巻きは隙間がない
- ・葉が硬くて厚い



などの特徴があり、2月ごろが旬です。

春キャベツは水分が多く、甘味もあるため、サラダなどの生食や浅漬けに適しています。炒めものにしても、筋が少なく、さっと火が通るため、乳児さんでも食べやすいですね。調理する時は、水分を少なめにすると、べたっとしにくくなります。一方、冬キャベツは、葉がしっかりしていて、煮崩れしにくいいため、加熱調理に適しています。

選ぶ時のポイント



- ・葉がみずみずしいもの
- ・葉の巻きがふんわりとしているもの
- ・カットされているものは、切り口が乾いたり、変色していないもの

かんたん！親子で一緒に春キャベツレシピ

キャベツとカニカマの塩昆布和え

《材料：子ども1人、大人2人分くらい》

《作り方》

- 春キャベツ… 1/4個（約200g）
- 塩… 少々
- カニカマ… 40g
- 塩昆布… 5g
- 白ごま… 大さじ1/2
- ごま油… 小さじ1
- 酢… 小さじ1/2

- ① 春キャベツを手でちぎり、沸騰したお湯の中に、塩少々と春キャベツを入れ、軽く茹で、粗熱を取る
- ② 粗熱を取っている間に、カニカマをほぐし、キャベツの水気を絞り、全ての材料を混ぜ合わせて、できあがり！



ビニール袋に入れて混ぜれば、お手伝いしやすく、洗い物も減って、お手軽です！

2024年 4月 献立表

		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	月	赤飯 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え 味噌汁	牛乳 りんご カルテツサブレ	小豆／鶏肉／木綿豆腐／牛乳	精白米／ごま／三温糖	こまつな／キャベツ／きゅうり にんじん／塩昆布／長ねぎ／りんご
2	火	ごはん さけのゆかり焼き 大豆とひじきの煮物 味噌汁	牛乳 バナナケーキ	さけ／水煮大豆／油揚げ 牛乳／調製豆乳	精白米／三温糖 ホットケーキミックス 上白糖／なたね油	しそ／ほしひじき／にんじん さやいんげん／こまつな／だいこん バナナ
3	水	焼きうどん 高野豆腐の煮物 すまし汁	牛乳 青菜じゃこおにぎり 小魚	豚肉／かまぼこ／かつお節／鶏肉 高野豆腐／牛乳／しらす干し 煮干し	うどん／なたね油／精白米	キャベツ／にんじん／たまねぎ だいこん／さやいんげん えのきた／乾燥わかめ／こまつな
4	木	ごはん マーボーなす 中華サラダ 中華スープ	牛乳 きなこラスク	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳 きな粉／調製豆乳	精白米／ごま油／片栗粉／三温糖 フランスパン／グラニュー糖	なす／長ねぎ／にら／にんじん たけのこ／しょうが／にんにく／もやし チンゲンサイ／きゅうり／しめじ
5	金	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 小魚和え 味噌汁	牛乳 オレンジ チョコビスケット	鶏肉／しらす干し／生揚げ／牛乳	精白米／三温糖／なたね油 ごま油	だいこん／にんじん／ごぼう さやいんげん／はくさい／もやし きゅうり／万能葱／オレンジ
6	土	じゃこチャーハン おひたし 味噌汁	牛乳 カルテツドーナツ	しらす干し／焼き竹輪／牛乳	精白米／ごま油／さつまいも	にんじん／長ねぎ／レタス ほうれんそう／キャベツ／乾燥わかめ
8	月	ごはん 豆腐入りつくね 干草和え 味噌汁	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	鶏ひき肉／木綿豆腐／かまぼこ 牛乳	精白米／なたね油／片栗粉 三温糖／ごま／じゃがいも	えのきたけ／たまねぎ／こまつな キャベツ／きゅうり／にんじん／長ねぎ バナナ
9	火	食パン ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ	牛乳 きなこおはぎ	豚肉／ハム／牛乳／きな粉	食パン／じゃがいも／なたね油 精白米／三温糖	たまねぎ／にんじん／しめじ グリーンピース／ブロッコリー／キャベツ ほうれんそう／だいこん
10	水	ごはん さわらのねぎ味噌焼き 煮浸し すまし汁	牛乳 ココアマフィン	さわら／油揚げ／木綿豆腐／牛乳 調製豆乳	精白米／三温糖／なたね油 ホットケーキミックス／上白糖	万能葱／こまつな／はくさい／しめじ にんじん／乾燥わかめ
11	木	中華丼 ナムル 中華スープ	牛乳 のり塩フライドポテト	豚肉／なると／ハム／牛乳	精白米／片栗粉／ごま油 じゃがいも／なたね油	はくさい／たまねぎ／チンゲンサイ にんじん／ほうれんそう／もやし きゅうり／えのきたけ／長ねぎ あおのり
12	金	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 五目豆 味噌汁	牛乳 りんご ハーベストセサミ	鶏肉／水煮大豆／牛乳	精白米／三温糖／ごま グラニュー糖	長ねぎ／だいこん／さやいんげん ごぼう／にんじん／かぼちゃ／しめじ りんご
13	土	チキンライス マカロニサラダ スープ	牛乳 サラダせんべい	鶏肉／ツナ／牛乳	精白米／なたね油／マカロニ	たまねぎ／にんじん／青ピーマン キャベツ／ホールコーン／きゅうり えのきたけ／乾燥わかめ
15	月	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 ごま酢和え 味噌汁	牛乳 オレンジ ムーンライトクッキー	生揚げ／豚肉／かにかまぼこ 牛乳	精白米／三温糖／片栗粉／ごま じゃがいも	たまねぎ／にんじん／しめじ／長ねぎ キャベツ／きゅうり／乾燥わかめ オレンジ
16	火	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉／チーズ／ハム／牛乳 木綿豆腐／きな粉	精白米／じゃがいも ホットケーキミックス 上白糖／なたね油	パセリ／きゅうり／にんじん ホールコーン／ほうれんそう
17	水	ごはん 回鍋肉 ハム和え 中華スープ	牛乳 ツナマヨトースト	豚肉／ハム／木綿豆腐／牛乳 ツナ	精白米／なたね油／三温糖 片栗粉／食パン	キャベツ／たまねぎ／青ピーマン にんじん／切干大根／きゅうり ホールコーン／えのきたけ
18	木	わかめごはん 豚肉とさつまいもの煮物 なめ茸和え 味噌汁	牛乳 レーズン入りコーンフレーク	豚肉／かまぼこ／木綿豆腐／牛乳	精白米／さつまいも／三温糖 なたね油／コーンフレーク	乾燥わかめ／にんじん／たまねぎ さやいんげん／こまつな／もやし きゅうり／なめたけ／万能葱／レーズン
19	金	ごはん かれいのおろし煮 おかか和え 味噌汁	牛乳 バナナ きなこせんべい	かれい／かつお節／油揚げ 牛乳／きな粉	精白米／三温糖／片栗粉 じゃがいも	だいこん／しょうが／もやし／キャベツ きゅうり／にんじん／バナナ
20	土	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 納豆和え すまし汁	牛乳 バウムクーヘン	鶏肉／挽きわり納豆／木綿豆腐 牛乳	精白米／三温糖／ごま／なたね油	にんじん／さやいんげん ほうれんそう／もやし／きゅうり 長ねぎ
22	月	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ	牛乳 りんご ぱりんこ	豚肉／かまぼこ／ハム／牛乳	精白米／三温糖／片栗粉／ごま油 はるさめ	はくさい／にんじん／たけのこ 水煮 たまねぎ／しょうが／にんにく／きゅうり 乾燥わかめ／しめじ／りんご
23	火	ごはん 筑前煮 白和え 味噌汁	牛乳 じゃがいものボンデケーキ	鶏肉／焼き竹輪／木綿豆腐／牛乳 チーズ	精白米／三温糖／ごま／じゃがいも 薄力粉／片栗粉	だいこん／にんじん／ごぼう れんこん／さやいんげん／ほうれんそう ほしひじき／たまねぎ／キャベツ
24	水	ロールパン ささみフライ ツナサラダ スープ	牛乳 混ぜ込みなり	鶏ささ身／ツナ／牛乳／油揚げ	ロールパン／パン粉／薄力粉 なたね油／精白米／ごま／三温糖	キャベツ／きゅうり／ホールコーン にんじん／ほうれんそう／たまねぎ
25	木	ごはん かじきの味噌漬焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 春野菜のスバゲティ	かじき／油揚げ／木綿豆腐 牛乳／鶏肉	精白米／三温糖／なたね油 スバゲティ	切干大根／にんじん／さやいんげん こまつな／キャベツ／たまねぎ アスパラガス
26	金	コンソメライス チーズハンバーグ さつまいもサラダ スープ	牛乳 お誕生日ケーキ	豚ひき肉／木綿豆腐 チーズ／牛乳／調製豆乳 豆乳ホイップクリーム	精白米／パン粉／三温糖 なたね油／さつまいも ホットケーキミックス／上白糖	にんじん／たまねぎ／ホールコーン きゅうり／レーズン／しめじ キャベツ／パイン 缶／みかん 缶
27	土	三色丼 高野豆腐と野菜の含め煮 味噌汁	牛乳 カルテツウエハース ハッピーターン	豚ひき肉／高野豆腐／牛乳	精白米／三温糖／片栗粉 なたね油／じゃがいも	ホールコーン／ほうれんそう／だいこん にんじん／さやいんげん／乾燥わかめ
30	火	カレーライス コールスロー スープ	牛乳 みそ蒸しパン	豚肉／牛乳／調製豆乳	精白米／じゃがいも／なたね油 三温糖／薄力粉	たまねぎ／にんじん／キャベツ きゅうり／ホールコーン／えのきたけ ほうれんそう

○ 仕入れの都合などにより、使用する食材を多少変更することがあります。ご了承下さい。

○ お不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室まで問い合わせください。

○ ひよこ、うさぎ、ぼんだ組の午前おやつはおせんべいと麦茶です。

○ 完了期食(1歳～1歳半)は幼児食を食べやすく配慮したものを提供しています。

2024年 4月 献立表【初期食:5~6か月ころ】

		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	月	おかゆ 豆腐と野菜のペースト スープ	ミルク	豆腐	精白米/じゃがいも	こまつな/キャベツ/にんじん
2	火	おかゆ かれいと野菜のペースト スープ	ミルク	かれい	精白米/じゃがいも	にんじん/こまつな/だいこん
3	水	おかゆ しらすと野菜煮のペースト スープ	ミルク	しらす	精白米	キャベツ/にんじん/たまねぎ だいこん/こまつな
4	木	おかゆ 豆腐と野菜のペースト スープ	ミルク	豆腐	精白米/さつまいも	にんじん/たまねぎ/チンゲンサイ
5	金	おかゆ きなこと野菜のペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米/じゃがいも	だいこん/にんじん/はくさい
6	土	おかゆ しらすと野菜のペースト スープ	ミルク	しらす	精白米/さつまいも	にんじん/ほうれんそう/キャベツ
8	月	おかゆ 豆腐と野菜のペースト スープ	ミルク	豆腐	精白米/じゃがいも	たまねぎ/こまつな/キャベツ にんじん
9	火	おかゆ きなこと野菜のペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米/じゃがいも	たまねぎ/にんじん ブロッコリー/キャベツ ほうれんそう/だいこん
10	水	おかゆ かれいと野菜のペースト スープ	ミルク	かれい	精白米	こまつな/はくさい/にんじん
11	木	おかゆ しらすと野菜のペースト スープ	ミルク	しらす	精白米/じゃがいも	はくさい/たまねぎ/チンゲンサイ にんじん/ほうれんそう
12	金	おかゆ きなこと野菜のペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米/さつまいも	だいこん/にんじん/かぼちゃ
13	土	おかゆ しらすと野菜のペースト スープ	ミルク	しらす	精白米	たまねぎ/にんじん/キャベツ
15	月	おかゆ 豆腐と野菜のペースト スープ	ミルク	豆腐	精白米/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/キャベツ
16	火	おかゆ きなこと野菜のペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/ほうれんそう
17	水	おかゆ 豆腐と野菜のペースト スープ	ミルク	豆腐	精白米	キャベツ/たまねぎ/にんじん
18	木	おかゆ しらすと野菜のペースト スープ	ミルク	しらす	精白米/さつまいも	にんじん/たまねぎ/こまつな
19	金	おかゆ かれいと野菜のペースト スープ	ミルク	かれい	精白米/じゃがいも	だいこん/キャベツ/にんじん
20	土	おかゆ しらすと野菜のペースト スープ	ミルク	しらす	精白米	にんじん/ほうれんそう/たまねぎ
22	月	おかゆ きなこと野菜のペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米/じゃがいも	はくさい/にんじん/たまねぎ
23	火	おかゆ 豆腐と野菜のペースト スープ	ミルク	豆腐	精白米/じゃがいも	だいこん/にんじん/ほうれんそう たまねぎ/キャベツ
24	水	おかゆ きなこと野菜のペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米	キャベツ/にんじん ほうれんそう/たまねぎ
25	木	おかゆ かれいと野菜のペースト スープ	ミルク	かれい	精白米/じゃがいも	にんじん/こまつな/キャベツ たまねぎ
26	金	おかゆ しらすと野菜のペースト スープ	ミルク	しらす	精白米/さつまいも	にんじん/たまねぎ/キャベツ
27	土	おかゆ 豆腐と野菜のペースト スープ	ミルク	豆腐	精白米/じゃがいも	ほうれんそう/だいこん/にんじん
30	火	おかゆ きなこと野菜のペースト スープ	ミルク	きなこ	精白米/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/キャベツ ほうれんそう

○ おかゆは基本的に10倍がゆです

○ ひとりひとりのお子様に適した食品の種類、量、硬さなどを調整しています。

○ お不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室まで問い合わせください。

○ ひよこ組の午前おやつはおせんべいと麦茶です。

2024年 4月 献立表【中期食:7~8か月ころ】

		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくなる
1	月	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米/じゃがいも	こまつな/キャベツ/にんじん
2	火	おかゆ さけと野菜煮 スープ	ミルク	さけ	精白米/じゃがいも	にんじん/こまつな/だいこん
3	水	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米	キャベツ/にんじん/たまねぎ だいこん/こまつな
4	木	おかゆ 豆腐と野菜煮 スープ	ミルク	豆腐	精白米/さつまいも	にんじん/たまねぎ/チンゲンサイ
5	金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米/じゃがいも	だいこん/にんじん/はくさい
6	土	おかゆ しらすと野菜煮 スープ	ミルク	しらす	精白米/さつまいも	にんじん/ほうれんそう/キャベツ
8	月	おかゆ 豆腐と野菜煮 スープ	ミルク	豆腐	精白米/じゃがいも	たまねぎ/こまつな/キャベツ にんじん
9	火	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米/じゃがいも	たまねぎ/にんじん ブロッコリー/キャベツ ほうれんそう/だいこん
10	水	おかゆ かれいと野菜煮 スープ	ミルク	かれい	精白米	こまつな/はくさい/にんじん
11	木	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米/じゃがいも	はくさい/たまねぎ/チンゲンサイ にんじん/ほうれんそう
12	金	おかゆ きなこ野菜煮 スープ	ミルク	きなこ	精白米/さつまいも	だいこん/にんじん/かぼちゃ
13	土	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米	たまねぎ/にんじん/キャベツ
15	月	おかゆ 豆腐と野菜煮 スープ	ミルク	豆腐	精白米/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/キャベツ
16	火	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/ほうれんそう
17	水	おかゆ ツナと野菜煮 スープ	ミルク	ツナ	精白米	キャベツ/たまねぎ/にんじん
18	木	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米/さつまいも	にんじん/たまねぎ/こまつな
19	金	おかゆ かれいと野菜煮 スープ	ミルク	かれい	精白米/じゃがいも	だいこん/キャベツ/にんじん
20	土	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米	にんじん/ほうれんそう/たまねぎ
22	月	おかゆ きなこ野菜煮 スープ	ミルク	きなこ	精白米/じゃがいも	はくさい/にんじん/たまねぎ
23	火	おかゆ 豆腐と野菜煮 スープ	ミルク	豆腐	精白米/じゃがいも	だいこん/にんじん/ほうれんそう たまねぎ/キャベツ
24	水	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米	キャベツ/にんじん ほうれんそう/たまねぎ
25	木	おかゆ かれいと野菜煮 スープ	ミルク	かれい	精白米/じゃがいも	にんじん/こまつな/キャベツ たまねぎ
26	金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米/さつまいも	にんじん/たまねぎ/キャベツ
27	土	おかゆ 高野豆腐と野菜煮 スープ	ミルク	高野豆腐	精白米/じゃがいも	ほうれんそう/だいこん/にんじん
30	火	おかゆ 鶏肉と野菜煮 スープ	ミルク	鶏肉	精白米/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/キャベツ ほうれんそう

○ おかゆは基本的に7倍がゆです

○ ひとりひとりのお子様に適した食品の種類、量、硬さなどを調整しています。

○ お不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室まで問い合わせください。

○ ひよこ組の午前おやつはおせんべいと麦茶です。

2024年 4月 献立表【後期食:9~11か月ころ】

		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくなる
1	月	おかゆ～軟飯 鶏肉と野菜煮 和え物 味噌汁	ミルク りんご かぼちゃクッキー	鶏肉	精白米／ビスケット	こまつな／キャベツ／きゅうり にんじん／りんご
2	火	おかゆ～軟飯 さけの煮付 ひじきの煮物 味噌汁	ミルク バナナケーキ	さけ	精白米／薄力粉	ほしひじき／にんじん こまつな／だいこん／バナナ
3	水	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 和え物	ミルク 野菜粥	豚肉／高野豆腐	うどん／精白米	キャベツ／にんじん／たまねぎ だいこん／乾燥わかめ／こまつな
4	木	おかゆ～軟飯 豚肉と野菜の煮物 和え物 スープ	ミルク スティックパン	豚ひき肉	精白米／食パン	なす／にんじん チンゲンサイ／きゅうり／しめじ
5	金	おかゆ～軟飯 鶏肉と根菜の煮物 和え物 味噌汁	ミルク オレンジ あんぱんまんビスケット	鶏肉	精白米／ビスケット	だいこん／にんじん／はくさい きゅうり／オレンジ
6	土	おかゆ～軟飯 しらすと野菜煮 和え物 味噌汁	ミルク バナナクッキー	しらす干し	精白米／さつまいも	にんじん／レタス ほうれんそう／キャベツ／乾燥わかめ
8	月	おかゆ～軟飯 鶏つくね 和え物 味噌汁	ミルク 小魚せんべい	鶏ひき肉	精白米／じゃがいも／せんべい	えのきたけ／たまねぎ／こまつな キャベツ／きゅうり／にんじん
9	火	食パン 豚肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ スープ	ミルク きなこ粥	豚肉／きな粉	食パン／じゃがいも／精白米	たまねぎ／にんじん／しめじ ブロッコリー／キャベツ ほうれんそう／だいこん
10	水	おかゆ～軟飯 かれのいの煮付 煮浸し すまし汁	ミルク プレーンマフィン	かれのい	精白米／薄力粉	こまつな／はくさい／しめじ にんじん／乾燥わかめ
11	木	おかゆ～軟飯 豚肉と野菜煮 和え物 スープ	ミルク こふき芋	豚肉	精白米／じゃがいも	はくさい／たまねぎ／チンゲンサイ にんじん／ほうれんそう／きゅうり
12	金	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 野菜煮 味噌汁	ミルク りんご ハイハイ	鶏肉	精白米／せんべい	だいこん／にんじん／かぼちゃ／しめじ りんご
13	土	おかゆ～軟飯 鶏肉と野菜煮 和え物 スープ	ミルク ほうれん草と小松菜せんべい	鶏肉	精白米／せんべい	たまねぎ／にんじん キャベツ／きゅうり えのきたけ／乾燥わかめ
15	月	おかゆ～軟飯 豚肉と野菜煮 和え物 味噌汁	ミルク オレンジ かぼちゃクッキー	豚肉	精白米／じゃがいも／ビスケット	たまねぎ／にんじん／しめじ キャベツ／きゅうり／乾燥わかめ オレンジ
16	火	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 ポテトサラダ スープ	ミルク 豆腐ケーキ	鶏肉／木綿豆腐	精白米／じゃがいも 薄力粉	きゅうり／にんじん ホールコーン／ほうれんそう
17	水	おかゆ～軟飯 豚肉と野菜煮 和え物 スープ	ミルク スティックパン	豚肉	精白米／食パン	キャベツ／たまねぎ にんじん／きゅうり／えのきたけ
18	木	おかゆ～軟飯 豚肉とさつまいもの煮物 和え物 味噌汁	ミルク コーンフレーク	豚肉	精白米／さつまいも コーンフレーク	乾燥わかめ／にんじん／たまねぎ こまつな／きゅうり
19	金	おかゆ～軟飯 かれのいのおろし煮 和え物 味噌汁	ミルク 野菜ハイハイ	かれのい	精白米／じゃがいも／せんべい	だいこん／キャベツ／きゅうり にんじん
20	土	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 和え物 すまし汁	ミルク チーズスティック	鶏肉	精白米／ビスケット	にんじん／ほうれんそう／きゅうり
22	月	おかゆ～軟飯 豚肉と野菜煮 春雨入り和え物 スープ	ミルク りんご 小魚せんべい	豚肉	精白米／はるさめ／せんべい	はくさい／にんじん／たまねぎ きゅうり／乾燥わかめ／しめじ／りんご
23	火	おかゆ～軟飯 筑前煮 和え物 味噌汁	ミルク こふき芋	鶏肉	精白米／じゃがいも	だいこん／にんじん／ほうれんそう ほしひじき／たまねぎ／キャベツ
24	水	おかゆ～軟飯 鶏肉の煮付 サラダ スープ	ミルク 野菜粥	鶏ささ身	精白米	キャベツ／きゅうり／にんじん ほうれんそう／たまねぎ
25	木	おかゆ～軟飯 かじきの煮付 野菜の煮物 すまし汁	ミルク 春野菜のスパゲティ煮	かじき	精白米／スパゲティ	にんじん／こまつな／キャベツ たまねぎ
26	金	おかゆ～軟飯 ハンバーグ さつまいもサラダ スープ	ミルク ケーキ	豚ひき肉	精白米／薄力粉／さつまいも	にんじん／たまねぎ／きゅうり／しめじ キャベツ
27	土	おかゆ～軟飯 豚肉と野菜の含め煮 和え物 味噌汁	ミルク マンナウエハース	豚ひき肉	精白米／じゃがいも／ウエハース	ほうれんそう／だいこん にんじん／乾燥わかめ
30	火	おかゆ～軟飯 豚肉と野菜煮 サラダ スープ	ミルク みそ蒸しパン	豚肉	精白米／じゃがいも／薄力粉	たまねぎ／にんじん／キャベツ きゅうり／えのきたけ／ほうれんそう

○ おかゆは基本的に5倍がゆです

○ ひとりひとりのお子様に適した食品の種類、量、硬さなどを調整しています。

○ お不明な点、ご質問などがありましたら、遠慮なく給食室まで問い合わせください。

○ ひよこ組の午前おやつはおせんべいと麦茶です。