



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、みんなで一緒に食事は笑顔でいっぱいです。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、★1の表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

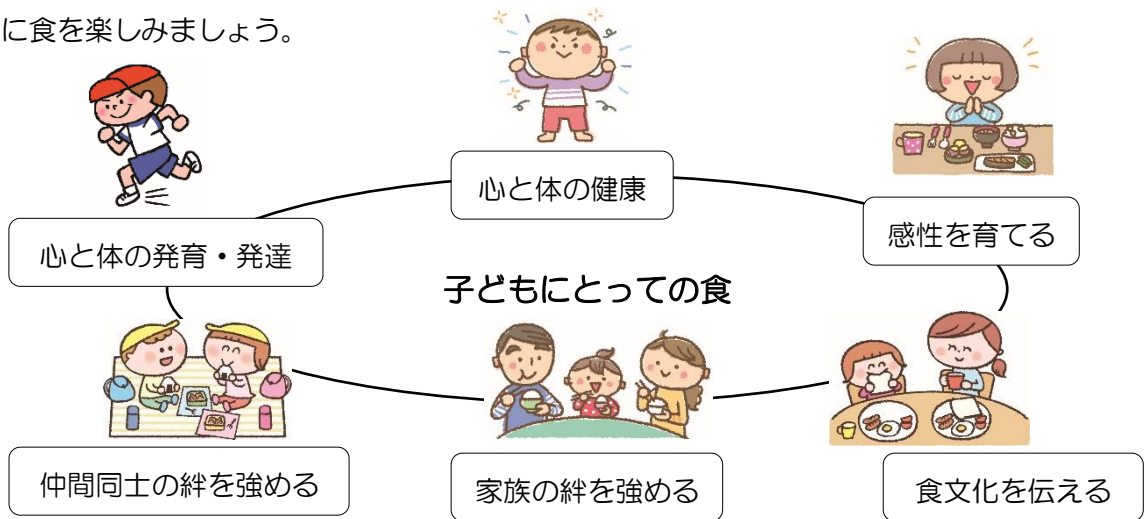
④ **食事づくり、準備に関わる子ども**：クッキングや食事の準備の手伝いなどを通して、食べるまでの過程を知り、食事ができることの喜びを感じられるように、作ってくれる人への感謝の気持ちも育てましょう



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 ～

毎日の食事を通じて、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。



《 いずみ反町保育園の給食についてです 》

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいクラスでの1年がスタートしました！

給食室は今年度も、安心安全で栄養たっぷりの給食を心がけていきます。どうぞよろしく願いいたします。コドモンでは、毎日給食の写真をアップしていきますので、よかったら見てください！

本園：たんぼぼの給食 分園：うさぎの給食 ひよこ：後期食～初食食のどれか1枚なります。

土曜日の給食：登園しているクラスの給食をアップしています



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！

★1：食育ピクトグラムの見てね



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



1 みんなで楽しく食べよう
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。



2 朝ごはんを食べよう
朝食欠食の改善
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。



3 バランスよく食べよう
栄養バランスの良い食事
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。



4 太りすぎないやせすぎない
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。



5 よくかんで食べよう
歯や口腔の健康
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。



6 手を洗おう
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。



7 災害にそなえよう
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。



8 食べ残しをなくそう
環境への配慮（調和）
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。



9 産地を応援しよう
産地消費等の推進
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。



10 食・農の体験をしよう
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。



11 和食文化を伝えよう
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。



12 食育を推進しよう
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。



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、
生涯にわたる「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月ころに出回ります。

《 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月ころが旬です。

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》

- 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

《作り方》

- ① 春キャベツを手でちぎり、耐熱容器に入れ、塩を少し振りかけてレンジで500W、3分加熱し、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 (本園)	おやつ (分園)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き サツマイモサラダ すまし汁	牛乳 ★キャロットケーキ	牛乳 ★キャロットケーキ	鶏もも肉/ 絹ごし豆腐/牛乳/豆乳	精白米/上白糖/ごま/ なたね油/さつまいも/ ホットケーキミックス/ 粉糖	コーン/きゅうり/ほうれん草/ 人参	
2	火	ハヤシライス ツナサラダ スープ	牛乳 ★コーンパン	牛乳 ★コーンパン	豚かたロース/ツナ/ 絹ごし豆腐/牛乳/豆乳	精白米/上白糖/なたね油/ ホットケーキミックス	玉ねぎ/人参/しめじ/トマト缶/ キャベツ/きゅうり/もやし/ 小松菜/コーン	
3	水	妻ごはん (分園: ごはん) たらの煮付 ひじきのそぼろ煮 味噌汁	麦茶 ★バナナのヨーグルト和え 麦ふあー	麦茶 ★バナナのヨーグルト和え マンナウエハース	たら/鶏ひき肉/油揚げ/ /ヨーグルト	精白米/押麦/上白糖/ さつまいも	長ねぎ/ほしひじき/人参/ いんげん/玉ねぎ/バナナ	
4	木	ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 味噌汁	牛乳 ★竹の子ごはん 煮干し	牛乳 ★竹の子ごはん	鶏もも肉/かつお節/ 絹ごし豆腐/牛乳/ 豚ひき肉/煮干し	精白米/上白糖/なたね油	キャベツ/きゅうり/人参/ 小松菜/竹の子/グリーンピース	
5	金	マーボー豆腐丼 ナムル スープ	牛乳 オレンジ ほしたべよ	牛乳 オレンジ 米粉ロールクッキー	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/片栗粉/なたね油/ ごま油	竹の子/長ねぎ/もやし/ ほうれん草/人参/しめじ/ 玉ねぎ/オレンジ	
6	土	きつねうどん さつまいも甘辛煮 バナナ	麦茶 ビスケット せんべい	麦茶 ビスケット せんべい	油揚げ/豚かたロース	うどん/上白糖/ さつまいも	ほうれん草/人参/玉ねぎ/ バナナ	
8	月	さげごはん 臭たくさん汁 ゼリー	牛乳 かにばん	牛乳 かにばん	さげ/鶏もも肉/ 木綿豆腐/牛乳	精白米/ごま/ さつまいも/なたね油	大根/人参/玉ねぎ/しめじ	
9	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 味噌汁	牛乳 ★さつま芋ののり塩揚げ	牛乳 ★さつま芋ののり塩揚げ	鶏もも肉/牛乳	精白米/なたね油/ ごま油/さつまいも	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ 塩昆布/切干大根/人参/ 小松菜/あおのり	
10	水	妻ごはん (分園: ごはん) さげの磯辺あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 ★みかんゼリー ビスケット	牛乳 ★みかんゼリー コーンクッキー	さげ/油揚げ/牛乳	精白米/押麦/なたね油/ 上白糖/片栗粉	あおのり/切干大根/人参/ 上白糖/みかん缶/玉ねぎ/ みかん缶/寒天	
11	木	ごはん のし鶏 かぼちゃの煮物 味噌汁	牛乳 ★きなこ&シュガー トースト	牛乳 ★食パン	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/きな粉	精白米/上白糖/片栗粉/ ごま/食パン/ 無塩バター/グラニュー糖	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ	
12	金	ごはん 肉豆腐 なめ茸和え 味噌汁	牛乳 ほっさく アンパンマンせんべい	牛乳 小魚せんべい オレンジ	木綿豆腐/豚かたロース/ 牛乳	精白米/片栗粉/上白糖/ なたね油/焼きふ	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ ほうれん草/キャベツ/ えのきたけ/わかめ/ほっさく	
13	土	野菜そぼろ丼 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ウエハース せんべい	牛乳 ウエハース せんべい	鶏ひき肉/挽きわり納豆/ 木綿豆腐	精白米/ごま油/ じゃがいも/上白糖	小松菜/玉ねぎ/人参/コーン/ きゅうり/しめじ	
15	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き サツマイモサラダ すまし汁	牛乳 ★キャロットケーキ	牛乳 ★キャロットケーキ	鶏もも肉/絹ごし豆腐/ 牛乳/豆乳	精白米/上白糖/ごま/ なたね油/さつまいも/ ホットケーキミックス/粉糖	コーン/きゅうり/ほうれん草/ 人参	
16	火	カレーライス 海草サラダ スープ チーズ	牛乳 ★コーンパン	牛乳 ★ツナパン	鶏もも肉/チーズ/牛乳/ 絹ごし豆腐/豆乳/ツナ	精白米/じゃがいも/ なたね油/上白糖/ごま油/ ホットケーキミックス	玉ねぎ/人参/もやし/コーン/ ひじき/わかめ/にら/大根	
17	水	妻ごはん (分園: ごはん) たらの煮付 ひじきのそぼろ煮 味噌汁	麦茶 ★バナナのヨーグルト和え 麦ふあー	麦茶 ★バナナのヨーグルト和え マンナウエハース	たら/鶏ひき肉/油揚げ/ ヨーグルト	精白米/押麦/上白糖/ さつまいも	長ねぎ/ひじき/人参/ いんげん/玉ねぎ/バナナ	
18	木	食パン チキンソテーマトソース マカロニサラダ スープ	牛乳 ★ツナごはん おしゃぶり昆布	牛乳 ★ツナごはん	鶏もも肉/ツナ/牛乳/ 油揚げ	食パン/なたね油/ 上白糖/マカロニ/精白米	玉ねぎ/にんにく/トマト缶/ 人参/きゅうり/かぼちゃ/ 小松菜/グリーンピース/こんぶ	
19	金	ごはん マーボー豆腐 ナムル スープ	牛乳 甘夏 ぱりんこ	牛乳 オレンジ どうぶつビスケット	豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳	精白米/片栗粉/ なたね油/ごま油	竹の子/長ねぎ/もやし/ ほうれん草/人参/しめじ/ 玉ねぎ/甘夏	
20	土	肉みそうどん かぼちゃサラダ ゼリー	牛乳 ビスケット せんべい	牛乳 ビスケット せんべい	豚ひき肉	うどん/なたね油/ 上白糖/片栗粉	玉ねぎ/人参/コーン/ かぼちゃ/きゅうり	
22	月	ごはん 高野豆腐の五目煮 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 メロンパン	牛乳 トースト	高野豆腐/鶏もも肉/ 牛乳/ツナ	精白米/ごま/上白糖/ ごま油/じゃがいも/ メロンパン (食パン) / 無塩バター	わかめ/玉ねぎ/人参/ グリーンピース/きゅうり/ 切干大根	
23	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 味噌汁	牛乳 ★スイートポテト	牛乳 ★スイートポテト	鶏もも肉/牛乳	精白米/なたね油/ ごま油/さつまいも/ 無塩バター/上白糖	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ 塩昆布/切干大根/人参/小松菜	
24	水	《お誕生日会》 妻ごはん (分園: ごはん) さげのカレー風味揚げ (分園: 鮭のカレー風味焼き) コールスロー コーンスープ	牛乳 ★パースディケーキ	牛乳 ★パースディケーキ	さげ/牛乳/豆乳/ ホイップクリーム (分園: ヨーグルト)	精白米/押麦/薄力粉/ 片栗粉/なたね油/ ホットケーキミックス/ 上白糖	キャベツ/きゅうり/人参/ クリームコーン/玉ねぎ/ コーン/バナナ/もも缶	
25	木	ごはん のし鶏 かぼちゃの煮物 味噌汁	牛乳 ★きなこ&シュガー トースト	牛乳 ★きなこ&シュガー トースト	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/きな粉	精白米/上白糖/片栗粉/ ごま/食パン/ 無塩バター/グラニュー糖	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ	
26	金	ごはん 肉豆腐 なめ茸和え 味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き デコボン	牛乳 オレンジ ほうれん草せんべい	木綿豆腐/豚かたロース/ 牛乳	精白米/片栗粉/上白糖/ なたね油/焼きふ	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ ほうれん草/キャベツ/ えのきたけ/わかめ/デコボン	
27	土	焼き鶏丼 マカロニサラダ 味噌汁	麦茶 せんべい ビスケット	麦茶 せんべい ビスケット	鶏もも肉	精白米/上白糖/ なたね油/マカロニ/ じゃがいも/ごま	玉ねぎ/いんげん/人参/ きゅうり/もやし/なめこ/ あおのり	
29	月	昭和の日						
30	火	ミートソースパゲティ ー ツナと水菜のサラダ スープ	牛乳 リッツ アンパンマンビスケット	牛乳 小魚せんべい アンパンマンビスケット	豚ひき肉/ツナ/牛乳	スパゲティ/上白糖/ なたね油/ごま油	玉ねぎ/マッシュルーム/ トマト缶/大根/コーン/水菜/ 焼きのり/かぼちゃ	

◇4月は、2週間サイクルメニューになります。繰り返し同じ給食を食べることで「食べる経験」を重ね、食べる意欲を育み、料理や食材の名前を覚えることができます。

子どもたちの食事の様子をみて改善策を立てながら、安全・安心の楽しい給食を提供していきます。どうぞよろしく願い致します。

※おやつ: 「★」は、手作りおやつになります。

※本園では、煮干し・するめ・昆布など、噛むことを目的としたおやつを取り入れています

※乳児クラスの午前おやつ: お菓子(せんべい・ビスケットなど)と麦茶を提供していきます。

※その日の仕入れ状況により、食材が変わる場合があります。ご了承下さい。

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

※当園で使用しているマヨネーズ・ホットケーキミックス・ハム・ベーコン・ウィンナー・竹輪・かまぼこは、卵・乳不使用を使用しています。

No.	曜	昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を整えるもの
1	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き サツマイモサラダ すまし汁	牛乳 ★キャロットケーキ	鶏肉/豆腐/牛乳/豆乳	精白米/上白糖/ なたね油/さつまいも/ ホットケーキミックス	コーン/きゅうり/ほうれん草/ 人参
2	火	ハヤシライス ツナサラダ スープ	牛乳 ★コーンパン	豚肉/ツナ/牛乳/豆腐/豆乳	精白米/上白糖/なたね油/ ホットケーキミックス	玉ねぎ/人参/しめじ/トマト缶/ キャベツ/きゅうり/もやし/ 小松菜/コーン
3	水	ごはん たらの煮付 ひじきのそぼろ煮 味噌汁	麦茶 ★バナナのヨーグルト和え マンナウエハース	たら/鶏肉/油揚げ/ ヨーグルト	精白米/上白糖/さつまいも	長ねぎ/ひじき/人参/ いんげん/玉ねぎ/バナナ
4	木	ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 味噌汁	牛乳 ★竹の子ごはん	鶏肉/かつお節/豆腐/牛乳/ 豚肉	精白米/上白糖/なたね油	キャベツ/きゅうり/人参/ 小松菜/竹の子/グリーンピース
5	金	マーボー豆腐丼 ナムル スープ	牛乳 オレンジ 米粉ロールクッキー	豚肉/豆腐/牛乳	精白米/片栗粉/なたね油/ ごま油	長ねぎ/もやし/ほうれん草/ 人参/しめじ/玉ねぎ/オレンジ
6	土	きつねうどん さつまいも甘辛煮 バナナ	麦茶 ビスケット せんべい	油揚げ/豚肉	うどん/上白糖/ さつまいも	ほうれん草/人参/玉ねぎ/ バナナ
8	月	さけごはん 具だくさん汁 ゼリー	牛乳 かにぼん	さけ/鶏肉/豆腐/牛乳	精白米/ごま/ さつまいも/なたね油	大根/人参/玉ねぎ/しめじ
9	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 味噌汁	牛乳 ★さつま芋のり塩和え	豚肉/牛乳	精白米/なたね油/ ごま油/さつまいも	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ 塩昆布/切干大根/人参/ 小松菜/あおのり
10	水	ごはん さけの磯辺あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 ★みかんゼリー コーンクッキー	さけ/油揚げ/牛乳	精白米/なたね油/ 上白糖/片栗粉	あおのり/切干大根/人参/ いんげん/かぼちゃ/玉ねぎ/ みかん缶/寒天
11	木	ごはん のし鶏 かぼちゃの煮物 味噌汁	牛乳 ★食パン	鶏肉/豆腐/牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/ ごま/食パン	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ
12	金	ごはん 肉豆腐 なめ草和え 味噌汁	牛乳 小魚せんべい オレンジ	豆腐/豚肉/牛乳	精白米/片栗粉/上白糖/ なたね油/焼きひ	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ ほうれん草/キャベツ/ えのきたけ/わかめ/オレンジ
13	土	野菜そぼろ丼 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ウエハース せんべい	鶏肉/納豆/豆腐	精白米/ごま油/ じゃがいも/上白糖	小松菜/玉ねぎ/人参/コーン/きゅうり/ しめじ
15	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き サツマイモサラダ すまし汁	牛乳 ★キャロットケーキ	鶏肉/豆腐/牛乳/豆乳	精白米/上白糖/ なたね油/さつまいも/ ホットケーキミックス/粉糖	コーン/きゅうり/ほうれん草/ 人参
16	火	カレーライス 海草サラダ スープ チーズ	牛乳 ★ツナパン	鶏肉/チーズ/牛乳/豆腐/ 豆乳/ツナ	精白米/じゃがいも/ なたね油/上白糖/ごま油/ ホットケーキミックス	玉ねぎ/人参/もやし/コーン/ ひじき/わかめ/にら/大根
17	水	ごはん たらの煮付 ひじきのそぼろ煮 味噌汁	麦茶 ★バナナのヨーグルト和え マンナウエハース	たら/鶏肉/油揚げ/ ヨーグルト	精白米/上白糖/ さつまいも	長ねぎ/ひじき/人参/ いんげん/玉ねぎ/バナナ
18	木	食パン チキンソテー トマトソース マカロニサラダ スープ	牛乳 ★ツナごはん	鶏肉/ツナ/牛乳/油揚げ	食パン/なたね油/ 上白糖/マカロニ/精白米	玉ねぎ/にんにく/トマト缶/ 人参/きゅうり/かぼちゃ/ 小松菜/グリーンピース
19	金	ごはん マーボー豆腐 ナムル スープ	牛乳 オレンジ どうぶつビスケット	豚肉/豆腐/牛乳	精白米/片栗粉/ なたね油/ごま油	竹の子/長ねぎ/もやし/ ほうれん草/人参/しめじ/ 玉ねぎ/オレンジ
20	土	肉みそうどん かぼちゃサラダ ゼリー	牛乳 ビスケット せんべい	豚肉	うどん/なたね油/ 上白糖/片栗粉	玉ねぎ/人参/コーン/ かぼちゃ/きゅうり
22	月	ごはん 高野豆腐の五目煮 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 トースト	豆腐/鶏肉/牛乳/ツナ	精白米/ごま/上白糖/ じゃがいも/ごま油/ 食パン/無塩バター	わかめ/玉ねぎ/人参/ グリーンピース/きゅうり/ 切干大根
23	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 味噌汁	牛乳 ★スイートポテト	豚肉/牛乳	精白米/なたね油/ ごま油/さつまいも/ 無塩バター/上白糖	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ 塩昆布/切干大根/人参/小松菜
24	水	《お誕生会》 ごはん 鮭のカレー風味焼き コーンスロー コーンスープ	牛乳 ★パースティケーキ	さけ/牛乳/豆乳/ ヨーグルト	精白米/押麦/薄力粉/ 片栗粉/なたね油/ ホットケーキミックス/ 上白糖	キャベツ/きゅうり/人参/ クリームコーン/玉ねぎ/ コーン/バナナ
25	木	ごはん のし鶏 かぼちゃの煮物 味噌汁	牛乳 ★きなこ&シュガー トースト	鶏肉/豆腐/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/片栗粉/ ごま/食パン/ 無塩バター/グラニュー糖	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ
26	金	ごはん 肉豆腐 なめ草和え 味噌汁	牛乳 オレンジ ほうれん草せんべい	豆腐/豚肉/牛乳	精白米/片栗粉/上白糖/ なたね油/焼きひ	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ ほうれん草/キャベツ/ えのきたけ/わかめ/オレンジ
27	土	焼き鶏丼 マカロニサラダ 味噌汁	麦茶 せんべい ビスケット	鶏肉	精白米/上白糖/ なたね油/マカロニ/ じゃがいも/ごま	玉ねぎ/さやいんげん/人参/ きゅうり/もやし/なめこ/ あおのり
29	月	昭和の日				
30	火	ミートソースパグティ ツナと水菜のサラダ スープ	牛乳 小魚せんべい アンパンマンビスケット	豚肉/ツナ/牛乳	スパゲティ/上白糖/ なたね油/ごま油	玉ねぎ/マッシュルーム/ トマト缶/大根/コーン/水菜/ 焼きのり/かぼちゃ

◇完了期：自分で食べる意欲を育て、食への興味を育てることもとても大切です。
 ◇食べ物を大人に食べさせてもらうのと、自分で食べるのとでは、赤ちゃんにとってはまったく違う体験です。
 ※おやつ：「★」は、手作りおやつになります
 ※乳児クラスの前おやつは、お菓子（せんべい・ビスケットなど）と麦茶を提供しています。
 ※その日の仕入れ状況により、食材が変わる場合があります。ご了承ください。
 ※離乳食の相談やご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。
 ※当園で使用しているマヨネーズ・ホットケーキミックスは、卵・乳不使用を使用しています。



2024年 4月 離乳食献立表 《後期食》



	昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を整えるもの
1 月	軟飯 鶏肉ほくし煮 サツマイモサラダ たまご汁	麦茶 ★人参蒸しパン	鶏肉/豆腐/豆乳	精白米/さつまいも/ ホットケーキミックス	きゅうり/ほうれん草/人参
2 火	軟飯 トマト鶏 ツナサラダ スープ	麦茶 ★ツナパン	豚肉/ツナ/豆腐/豆乳	精白米/ホットケーキミックス	玉ねぎ/人参/トマト/ キャベツ/きゅうり/小松菜
3 水	軟飯 たらの煮付 野菜煮 味噌汁	麦茶 ヨーグルト 赤ちやんせんべい	たら/鶏肉/ヨーグルト	精白米/さつまいも	人参/いんげん/玉ねぎ
4 木	軟飯 鶏肉ほくし煮 おかか和え 味噌汁	麦茶 ★おじや	鶏肉/かつお節/豆腐/豚肉	精白米	キャベツ/きゅうり/人参/ 小松菜
5 金	マーボー豆腐丼 お浸し スープ	麦茶 赤ちやんせんべい	豚肉/豆腐	精白米	長ねぎ/ほうれん草/ 人参/玉ねぎ
6 土	煮込みうどん さつまいも煮	麦茶 赤ちやんせんべい	豚肉	うどん/さつまいも	ほうれん草/人参/玉ねぎ
8 月	軟飯 豆腐煮 野菜煮 味噌汁	麦茶 赤ちやんせんべい	鶏肉/豆腐	精白米/さつまいも	大根/人参/玉ねぎ
9 火	軟飯 豚肉の煮物 お浸し 味噌汁	麦茶 ★ふかし芋	豚肉	精白米/さつまいも	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ 大根/人参/小松菜
10 水	軟飯 さけの磯辺あんかけ 大根の煮物 味噌汁	麦茶 赤ちやんせんべい	さけ	精白米	あおのり/大根/人参/ いんげん/かぼちゃ/玉ねぎ
11 木	軟飯 のし鶏 かぼちゃの煮物 味噌汁	麦茶 食パン	鶏肉/豆腐	精白米/食パン	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ
12 金	軟飯 肉豆腐 お浸し 味噌汁	麦茶 赤ちやんせんべい	豆腐/豚肉	精白米/焼きいも	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ ほうれん草/キャベツ
13 土	おじや ポテトサラダ 味噌汁	麦茶 赤ちやんせんべい	鶏肉/納豆/豆腐	精白米/じゃがいも	小松菜/玉ねぎ/人参/きゅうり
15 月	軟飯 鶏肉ほくし煮 サツマイモサラダ たまご汁	麦茶 ★人参蒸しパン	鶏肉/豆腐/豆乳	精白米/さつまいも/ ホットケーキミックス	きゅうり/ほうれん草/人参
16 火	おじや じゃがいも煮 お浸し スープ	麦茶 ★ツナパン	鶏肉/豆腐/豆乳/ツナ	精白米/じゃがいも/ ホットケーキミックス	玉ねぎ/人参/大根
17 水	軟飯 たらの煮付 野菜煮 味噌汁	麦茶 ★ヨーグルト 赤ちやんせんべい	たら/鶏肉/ヨーグルト	精白米/さつまいも	人参/いんげん/玉ねぎ
18 木	食パン 鶏肉ほくし煮 サラダ スープ	麦茶 ★おじや	鶏肉/ツナ	食パン/精白米	玉ねぎ/トマト/人参/ きゅうり/かぼちゃ/小松菜
19 金	軟飯 マーボー豆腐 お浸し スープ	麦茶 赤ちやんせんべい	豚肉/豆腐	精白米	ほうれん草/人参/玉ねぎ
20 土	煮込みうどん かぼちゃサラダ	麦茶 赤ちやんせんべい	豚肉	うどん	玉ねぎ/人参/かぼちゃ/ きゅうり
22 月	軟飯 高野豆腐煮 ポテトサラダ 味噌汁	麦茶 食パン	豆腐/鶏肉	精白米/食パン/じゃがいも	玉ねぎ/人参/きゅうり/大根
23 火	軟飯 豚肉の煮物 お浸し 味噌汁	麦茶 ★ふかし芋	豚肉	精白米/さつまいも	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ 大根/人参/小松菜
24 水	軟飯 さけのあんかけ お浸し スープ	麦茶 ★パースディケーキ	さけ/豆乳/ヨーグルト	精白米/ホットケーキミックス	キャベツ/きゅうり/人参/ 玉ねぎ/バナナ
25 木	軟飯 のし鶏 かぼちゃの煮物 味噌汁	麦茶 食パン	鶏肉/豆腐	精白米/食パン	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ
26 金	軟飯 肉豆腐 お浸し 味噌汁	麦茶 赤ちやんせんべい	豆腐/豚肉	精白米/焼きいも	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ ほうれん草/キャベツ
27 土	おじや サラダ 味噌汁	麦茶 赤ちやんせんべい	鶏肉	精白米/じゃがいも	玉ねぎ/いんげん/人参/ きゅうり/もやし
29 月	昭和の日				
30 火	軟飯 トマトと豚肉煮 大根煮 スープ	麦茶 赤ちやんせんべい	豚肉/ツナ	精白米	玉ねぎ/トマト/大根/かぼちゃ

◇後期食は、食事リズムを大切に1日3回食で、少しずつ食事から栄養を摂ることを意識していきましょう。

◇お子様の成長・発達状況を考慮して無理なく進めていきましょう。

※おやつ：「★」は、手作りおやつになります。午後おやつは、おやつとミルクになります。

※少量の調味料を使用します。軟飯は、5倍粥程度のものを提供します。

※その日の仕入れ状況により、食材が変わる場合があります。ご了承ください。

※離乳食の相談やご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。

※当園で使用しているマヨネーズ・ホットケーキミックスは、卵・乳不使用を使用しています。



2024年 4月 離乳食献立表 《中期食》



		風食	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を整えるもの
1	月	おかゆ 豆腐と野菜煮 野菜スープ	豆腐	精白米/さつまいも	ほうれん草/人参
2	火	おかゆ ツナと野菜煮 野菜スープ	ツナ	精白米	玉ねぎ/人参/キャベツ
3	水	おかゆ 白身魚の煮付 野菜煮 野菜スープ	たら	精白米/さつまいも	人参/玉ねぎ
4	木	おかゆ 鶏肉ほぐし煮 野菜煮 野菜スープ	鶏肉	精白米	キャベツ/人参/小松菜
5	金	おかゆ 豆腐と青菜煮 野菜スープ	豆腐	精白米	ほうれん草/人参/玉ねぎ
6	土	おかゆ 野菜煮 野菜スープ	しらす	精白米/さつまいも	ほうれん草/人参/玉ねぎ
8	月	おかゆ 豆腐とろとろ煮 野菜煮 野菜スープ	豆腐	精白米/さつまいも	大根/人参/玉ねぎ
9	火	きなこ入りおかゆ 野菜煮 野菜スープ	きなこ	精白米	玉ねぎ/キャベツ/人参/小松菜
10	水	おかゆ 白身魚のとろみ煮 大根の煮物 野菜スープ	かれい	精白米	人参/かぼちゃ/玉ねぎ/大根
11	木	おかゆ かぼちゃそぼろ煮 野菜煮 野菜スープ	鶏肉	精白米	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ
12	金	おかゆ 豆腐と野菜煮 野菜スープ	豆腐	精白米	玉ねぎ/人参/ほうれん草/ キャベツ
13	土	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 野菜スープ	鶏肉	精白米/じゃがいも	小松菜/玉ねぎ/人参
15	月	おかゆ 豆腐と野菜煮 野菜スープ	豆腐	精白米/さつまいも	ほうれん草/人参
16	火	おかゆ 鶏肉とじゃがいも煮 野菜スープ	鶏肉	精白米/じゃがいも	玉ねぎ/人参/大根
17	水	おかゆ 白身魚の煮付 野菜煮 野菜スープ	たら	精白米/さつまいも	人参/玉ねぎ
18	木	おかゆ 鶏肉ほぐし煮 野菜煮 野菜スープ	鶏肉	精白米	玉ねぎ/トマト/人参/ かぼちゃ/小松菜
19	金	おかゆ 豆腐と野菜煮 野菜スープ	豆腐	精白米	ほうれん草/人参/玉ねぎ
20	土	おかゆ かぼちゃ煮 野菜スープ	しらす	精白米	玉ねぎ/人参/かぼちゃ
22	月	おかゆ 鶏肉とじゃがいも煮 野菜スープ	鶏肉	精白米/じゃがいも	玉ねぎ/人参
23	火	きなこ入りおかゆ 野菜煮 野菜スープ	きなこ	精白米	玉ねぎ/キャベツ/人参/小松菜
24	水	おかゆ 白身魚の煮付 野菜煮 野菜スープ	かれい	精白米	キャベツ/人参/玉ねぎ
25	木	おかゆ 鶏肉のほぐし煮 野菜煮 野菜スープ	鶏肉	精白米	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ
26	金	おかゆ 豆腐煮 青菜煮 野菜スープ	豆腐	精白米	玉ねぎ/人参/ほうれん草/ キャベツ
27	土	おかゆ 野菜煮 野菜スープ	鶏肉	精白米/じゃがいも	玉ねぎ/人参
29	月	昭和の日			
30	火	おかゆ かぼちゃの洋風煮 大根煮 野菜スープ	ツナ	精白米	玉ねぎ/トマト/大根/かぼちゃ

◇いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食材の種類を増やしていきましょう。
 ◇お子様の成長・発達状況を考慮して無理なく進めていきましょう。
 ※その日の仕入れ状況により、食材が変わる場合があります。ご了承ください
 ※おかゆは、7倍粥程度のもを提供します。
 ※離乳食の相談やご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。



2024年 4月 離乳食献立表 《初期食》



		昼食	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を整えるもの	
1	月	つぶし粥 豆腐のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	豆腐	精白米/さつまいも	ほうれん草/人参	
2	火	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米	玉ねぎ/人参/キャベツ/小松菜	
3	水	つぶし粥 白身魚のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	たら	精白米/さつまいも	人参/玉ねぎ	
4	木	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米	キャベツ/人参/小松菜	
5	金	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 野菜スープ	豆腐	精白米	ほうれん草/人参/玉ねぎ	
6	土	つぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	しらす	精白米/さつまいも	ほうれん草/人参/玉ねぎ	
8	月	つぶし粥 豆腐のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	豆腐	精白米/さつまいも	大根/人参/玉ねぎ	
9	火	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米	玉ねぎ/キャベツ/人参/小松菜	
10	水	つぶし粥 白身魚のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	かれい	精白米	人参/かぼちゃ/玉ねぎ/大根	
11	木	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ	
12	金	つぶし粥 豆腐のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	豆腐	精白米	玉ねぎ/人参/ほうれん草/ キャベツ	
13	土	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米/じゃがいも	小松菜/玉ねぎ/人参	
15	月	つぶし粥 豆腐のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	豆腐	精白米/さつまいも	ほうれん草/人参	
16	火	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米/じゃがいも	玉ねぎ/人参/大根	
17	水	つぶし粥 白身魚のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	たら	精白米/さつまいも	人参/玉ねぎ	
18	木	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米	玉ねぎ/人参/かぼちゃ/小松菜	
19	金	つぶし粥 豆腐のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	豆腐	精白米	ほうれん草/人参/玉ねぎ	
20	土	つぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	しらす	精白米	玉ねぎ/人参/かぼちゃ	
22	月	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米/じゃがいも	玉ねぎ/人参	
23	火	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米	玉ねぎ/キャベツ/人参/小松菜	
24	水	つぶし粥 白身魚のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	かれい	精白米	キャベツ/人参/玉ねぎ	
25	木	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米	かぼちゃ/小松菜/玉ねぎ	
26	金	つぶし粥 豆腐のペースト 野菜のペースト 野菜スープ	豆腐	精白米	玉ねぎ/人参/ほうれん草/ キャベツ	
27	土	きなこ入りつぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	きなこ	精白米/じゃがいも	玉ねぎ/人参	
29	月	昭和の日				
30	火	つぶし粥 野菜のペースト 野菜スープ	しらす	精白米	玉ねぎ/大根/かぼちゃ	

◇この時期の主な栄養は、母乳やミルクです。離乳食は「ミルク以外の食べ物を口に取り込む練習」となります。

◇お子様の成長・発達状況を考慮して無理なく進めていきましょう。

※その日の仕入れ状況により、食材が変わる場合があります。ご了承ください

※おかゆは、10倍粥程度のもを提供します。

※離乳食の相談やご質問などがありましたら、遠慮なく給食室までお問い合わせ下さい。