



4月給食だより

○の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	牛乳 こめ棒くん	焼き魚 キャベツのマヨおほか和え けんちん汁 バナナ	ごはん	牛乳 クッキー
2	火	乳酸菌飲料 せんべい	花型ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	ごはん	お祝いデザート
3	水	牛乳 スティックパン	赤魚のかば焼き コーン入りおひたし ポテトスープ	ごはん	牛乳 クラッカー
4	木	牛乳 ビスケット	肉豆腐 ごまじゃこ和え 春雨スープ	ごはん	牛乳 バナナ
5	金	牛乳 お菓子	鮭の照り焼き もやしのナムル 豚汁	ごはん	牛乳 かりんとう
6	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
8	月	牛乳 サクッとあられ	肉じゃが ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
9	火	牛乳 さくさくボーロ	鶏のから揚げ マカロニサラダ キャベツのスープ	ごはん	牛乳 おかずケーキ ☆
10	水	牛乳 カルテツウエハース	五目焼きそば ポークシュウマイ パイン缶 豆腐のみそ汁	ごはん	豆乳プリン せんべい
⑪	木	牛乳 野菜ビスケット	カレーライス ウインナー コールスローサラダ お茶	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
12	金	牛乳 せんべい	ハンバーグトマトソース グリーンポテト オレンジ ほうれん草のスープ	ごはん	牛乳 クッキー
13	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
15	月	牛乳 胚芽クッキー	マーボ豆腐 フライドポテト ブロッコリー わかめスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
16	火	牛乳 カルシウムおかき	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
17	水	ヨーグルト	五目ラーメン ギョウザ こりこりきゅうり オレンジ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
18	木	牛乳 スティックパン	豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え ワンタンスープ	ごはん	牛乳 せんべい
19	金	牛乳 バナナ	魚のケチャップがらめ ほうれん草のナムル 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
20	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
22	月	牛乳 野菜ビスケット	ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのおほか和え うどん汁	ごはん	牛乳 お菓子
23	火	牛乳 鉄おかき	照り焼きチキン ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
24	水	ヨーグルト	米粉シチュー ウインナー パイン缶 ドレッシング和え	ごはん	牛乳 クッキー
25	木	牛乳 バナナ	スパゲッティミートソース 豆腐と野菜のナゲット ブロッコリー 野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
⑳	金	牛乳 せんべい	たけのこご飯 赤魚の竜田揚げ ゆかり和え いちご すまし汁	たけのこご飯	牛乳 いちごのスティックケーキ
27	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
29	祝		昭和の日		
30	火	牛乳 カルテツクッキー	名水ポークの生姜焼き ブロッコリーサラダ チーズ 小松菜のみそ汁	ごはん	フルーツポンチ ☆

※都合により献立を変更することがあります。 26日は誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

ご入園・ご進級おめでとうございます

新入・進級の春がやってきました。
 今月は、新入園の子どもたち、進級した子ども達が給食を食べやすいように、
 食べ慣れているものや、食べやすいメニューを取り入れています。モリモリ食べ
 て、楽しい保育所生活になるように、おいしくて楽しい給食を提供していきます♪

お弁当のごはんのめやす量は…

3歳児…110g
 4歳児…120g
 5歳児…130g

はじめはお子さんの食べられる量を持たせてください。

★食育テーマ★
「みんなで楽しくおいしく食べる」

保育所・こども園の給食について

☆3歳未満児
 主食、副食、午前と午後のおやつを用意します。
 1日に必要な栄養量の約50%を保育所でとります。

☆3歳以上児
 副食と午後のおやつを用意します。お子様にあった量の
 白いご飯を入れて持参してください。ご飯を110～130g持って
 こられた場合、1日に必要な栄養量の45～50%程度を保育所
 でとることになります。

早寝・早起きのすすめ

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。
 健康なからだづくりには生活リズムを整えることが大切。夜は早く寝て、
 朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。

なぜ早寝・早起きが大切な？

- 子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌される。とくに午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされる。そのためにも午後9時には寝る習慣をつけたい。
- 脳とからだを覚醒させ、日中の活動の源となるセロトニンは、朝の光を浴びると体内に分泌され、朝ごはんをよくかんで食べると分泌量が増えるといわれる。



給食を
 展示しています♪
 毎日の給食を展示しています。
 お迎えの際などにご覧ください。
 給食メニューの作り方は、給食の先生にお尋ねください。ぜひ、ご家庭の食事の参考に



4月離乳食だより

令和6年度

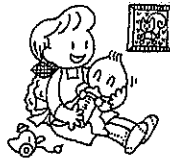
市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	主 食			副 食 (後期・完了期)	午後のおやつ (完了期)
			初期	中期	後期		
			1	月	果物		
2	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ キャベツのみそ汁	果物
3	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 コーン入りおひたし ポテトスープ	果物
4	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 ごまじゃこ和え 春雨スープ	果物
5	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き もやしのナムル 豚汁	果物
6	土						
8	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	果物
9	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	親子煮 マカロニサラダ キャベツのスープ	果物
10	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	果物
11	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	シチュー コールスローサラダ オレンジ	果物
12	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ グリーンポテト 野菜スープ	果物
13	土						
15	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	マーボー豆腐 ブロッコリー わかめスープ	果物
16	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏のマーマレード煮 ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	果物
17	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚と野菜のみそ煮 きゅうりのあんかけ オレンジ	果物
18	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え ワンダンスープ	果物
19	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のケチャップ煮 ほうれん草のナムル バナナ 大根のみそ汁	果物
20	土						
22	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	やわらかスクランブルエッグ ブロッコリーのおおかか和え うどん汁	果物
23	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とほうれん草のミルク煮 じゃがいものみそ汁	果物
24	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	米粉シチュー キャベツのサラダ 果物	果物
25	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	スパゲッティミートソース煮 豆腐とブロッコリーのあんかけ 野菜スープ	果物
26	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚と野菜のあんかけ いちご 豆腐のすまし汁	果物
27	土						
29	祝					(祝)昭和の日	
30	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 小松菜のみそ汁	果物

※食事やおやつ摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

赤ちゃんの成長にともなって、必要となる栄養が増えてくるため、母乳やミルク以外の食べ物から栄養をとるようにします。



母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、不足するエネルギーや栄養素を補い、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるように練習するのが離乳食です。



離乳食ってなあに？



食べる意欲を育て、からだを育て、心を育てる食事の始まりが離乳食です。

赤ちゃんの食べ方を見ながら、胃や腸の消化、吸収能力の発達に合わせて、段階を追って進めていきます。



離乳食の完了は食べる機能が発達し、母乳やミルク以外の食べ物から十分に栄養がとれるようになった状態です。

