

# 4月 きゅうしよくだより

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	火	牛乳 野菜ビスケット	チキンナゲット グリーンポテト オレンジ 豆腐のみそ汁	ごはん	お祝いデザート せんべい
2	水	牛乳 カルシウムおかき	赤魚のかぼ焼き コーン入りおひたし ミントマト 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆
3	木	牛乳 胚芽クッキー	マーボ豆腐 フライドポテト パイン缶 キャベツのスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
4	金	牛乳 カルテツウエハース	ぶりの照り焼き ゆかり和え バナナ 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
5	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
7	月	牛乳 さくっとあられ	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ポテトスープ	ごはん	牛乳 ラスク
8	火	牛乳 こめ棒くん	肉じゃが ほうれん草のおひたし けんちん汁	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
9	水	牛乳 さくさくボーロ	魚のケチャップがらめ ブロッコリーのおかか和え バナナ 厚揚げのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
⑩	木	牛乳 せんべい	カレーライス ウインナー ドレッシング和え お茶	ごはん	牛乳 クッキー
11	金	ヨーグルト	名水ポークの生姜焼き ポテトサラダ 春雨のスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
12	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
14	月	牛乳 胚芽クッキー	スパゲティミートソース 豆腐と野菜のナゲット ブロッコリー 菜の花のスープ	ごはん	牛乳 せんべい
15	火	牛乳 バナナ	焼き魚 ほうれん草のごま和え ミントマト 豚汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
16	水	牛乳 スティックパン	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
17	木	牛乳 ビスケット	五目ラーメン 揚げギョウザ 塩きゅうり オレンジ	ごはん	牛乳 クッキー
18	金	牛乳 さくふわせんべい	米粉シチュー ウインナー パイン缶 ブロッコリーサラダ	ごはん	牛乳 クラッカー
19	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
21	月	牛乳 バナナ	鶏のから揚げ ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
22	火	牛乳 ビスケット	五目焼きそば ポークシュウマイ ブロッコリー わかめスープ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
23	水	牛乳 こめ棒くん	ちくわの磯部揚げ 納豆サラダ うどん汁	ごはん	牛乳 いも棒
24	木	ヨーグルト	ピザ風豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ 野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
②⑤	金	牛乳 せんべい	たけのご飯 鶏肉の照り焼き こりこりきゅうり いちご すまし汁	たけのご飯	牛乳 いちごのスティックケーキ
26	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
28	月	牛乳 野菜ビスケット	肉団子と青菜のうま煮 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
29	火		昭和の日		
30	水	牛乳 クッキー	肉豆腐 ごまじゃこ和え チーズ 切干大根のみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ

※都合により献立を変更することがあります。 25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。ぱくぱく食べて  
 楽しい保育所生活になるように、おいしく楽しい給食を提供していきます。

### 食事と語りかけ 五感で味わいましょう

食事中「甘いね」「冷たくてさっぱりして  
 いるね」など、【五感（視覚・聴覚・触覚・  
 嗅覚・味覚）】でとらえられた食べ物の状  
 態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（シャキ  
 シャキなど）で表現すると子供たちの語彙は  
 増えます。また、食べることはもちろん料理  
 を手伝うことでも五感は刺激されます。

### お弁当のごはんのめやす量

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。

### 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などは、  
 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し  
 てくださいね。

### 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  
 でとります。



# 4月 離乳食だより

令和7年度

市民福祉部こども支援課

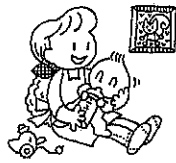
日	曜日	午前のおやつ (完了期)	主 食			副 食 (後期・完了期)	午後のおやつ (完了期)
			初期	中期	後期		
			1	火	果物		
2	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 コーン入りおひたし 大根のみそ汁	果物
3	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	マーボー豆腐 ブロッコリー キャベツのスープ	果物
4	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き ゆかり和え バナナ 玉ねぎのみそ汁	果物
5	土						
7	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏のマーマレード煮 コールスローサラダ ポテトスープ	果物
8	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが ほうれん草のおひたし けんちん汁	果物
9	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のケチャップがらめ ブロッコリーのおかか和え 厚揚げのみそ汁	果物
10	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	シチュードレッシング和え	果物
11	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ 春雨のスープ	果物
12	土						
14	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	スパゲッティミートソース煮 ブロッコリー 野菜スープ	果物
15	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	焼き魚 ほうれん草のごま和え 豚汁	果物
16	水	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
17	木	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	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	米粉シチュー ブロッコリーサラダ	果物
19	土						
21	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	親子煮 ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁	果物
22	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー 粉ふきいも	
23	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 納豆サラダ うどん汁	果物
24	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ピザ風豆腐ハンバーグ きゅうりの旨煮 野菜スープ	果物
25	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
26	土						
28	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉団子と青菜の煮びたし きゅうりの旨煮 ほうれん草のみそ汁	果物
29	祝					(祝) 昭和の日	
30	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 キャベツの煮びたし 切り干し大根のみそ汁	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。

## 離乳食ってなあに？

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。



**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。

