

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	食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	水	牛乳 こめ棒くん	チキンナゲット	ポテトサラダ 大根のみそ汁	ごはん	お祝いデザート せんべい
2	木	牛乳 さくっとあられ	焼き魚	切干大根のソース炒め 豚汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
3	金	牛乳 せんべい	米粉シチュー	ウインナー ブロッコリーサラダ パイン缶	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
4	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
6	月	牛乳 さくふわせんべい	赤魚のかば焼き	ほうれん草のおひたし パナナ 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
7	火	牛乳 さくさくポーロ	麻婆豆腐	フライドポテト パイン缶 野菜スープ	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
8	水	牛乳 野菜ビスケット	鶏のから揚げ	コーン入りおひたし ミニトマト じゃがいものみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
9	木	牛乳 やわらかおかき	名水ポークの生姜焼き	ツナサラダ 春雨のスープ	ごはん	牛乳 クッキー
10	金	牛乳 せんべい	魚のケチャップがらめ	納豆和え キャベツのスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
11	土	牛乳 菓子	カレー	ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子
13	月	牛乳 ビスケット	肉じゃが	ゆかり和え チーズ ほうれん草のみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー
14	火	牛乳 せんべい	カレーライス	ウインナー パインサラダ お茶	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
15	水	牛乳 クッキー	鶏肉のマーマレード焼き	ほうれん草のナムル 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 芋棒
16	木	牛乳 こめ棒くん	肉団子と青菜のうま煮	ドレッシング和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
17	金	牛乳 胚芽クッキー	五目焼きそば	ポークシュウマイ ブロッコリー 菜の花のスープ	ごはん	牛乳 せんべい
18	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
20	月	牛乳 野菜ビスケット	鮭の照り焼き	ほうれん草のごま和え パナナ けんちん汁	ごはん	牛乳 せんべい
21	火	ヨーグルト	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 ジャムサンド ☆
22	水	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 ポテトスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
23	木	牛乳 やわらかおかき	五目ラーメン	ぎょうざ こりこりきゅうり オレンジ	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
24	金	牛乳 さくふわせんべい	ピザ風豆腐ハンバーグ	キャベツの酢の物 ワンタンスープ	ごはん	牛乳 こめ棒くん
25	土	牛乳 菓子	カレー	ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	牛乳 菓子
27	月	牛乳 スティックパン	ハンバーグトマトソース	ブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
28	火	牛乳 ビスケット	たけのこご飯	鶏肉の照り焼き 塩きゅうり 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
29	祝		昭和の日			
30	木	牛乳 パナナ	ちくわの磯部揚げ	コールスローサラダ うどん汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布

※都合により献立を変更することがあります。 28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。入園されたお子さんたちは、これから苦手なものや食べ慣れていない味に出会うこともあると思います。「美味しい・楽しい」という「食を楽しむ」ことを大切に、生涯の健康維持を目的とし、給食室から「食育」を意識して提供していきます。お子さんたちが成長していく姿と一緒に見守っていきましょう。

- 朝ごはんを食べよう!**
- 朝からしっかり食べる事は大変なことです、朝ごはんに「食育」の大切な第一歩です。
 - 生活リズムを整えて元気な1日のスタートを朝ごはんから始めましょう!
 - 【朝ごはんに食べたい食材】
 - ごはん ○野菜や果物
 - 納豆や卵、豆腐、牛乳などのたんぱく質

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。

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

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	食			午後のおやつ (完了期)	
			主 食				副 食 (後期・完了期)
			初期	中期	後期		
1	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 粉ふきいも 野菜煮	果物
2	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	焼き魚 切干大根と野菜煮 豚汁	果物
3	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
4	土						
6	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草のおひたし パナナ 豆腐のみそ汁	果物
7	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆豆腐 ブロッコリー 野菜スープ	果物
8	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の煮物 コーン入りおひたし ミニトマト ジャがいものみそ汁	果物
9	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐の野菜あんかけ 野菜煮 春雨のスープ	果物
10	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のケチャップがらめ 納豆和え キャベツのみそ汁	果物
11	土						
13	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚と野菜煮 キャベツ煮 ほうれん草のみそ汁	果物
14	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが キャベツときゅうり煮	果物
15	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の煮物 ほうれん草煮 大根のみそ汁	果物
16	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉団子と青菜の煮ひたし キャベツときゅうりの旨煮 たまねぎのみそ汁	果物
17	金	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 たまねぎのみそ汁	果物
18	土						
20	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草のおひたし パナナ けんちん汁	果物
21	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 しらすとキャベツの煮ひたし 切干大根のみそ汁	果物
22	水	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 ポテトスープ	果物
23	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚と野菜のみそ煮 きゅうりのあんかけ オレンジ	果物
24	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ピザ風豆腐ハンバーグ キャベツときゅうりの旨煮 野菜スープ	果物
25	土						
27	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ ブロッコリー キャベツのみそ汁	果物
28	火	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
29	祝					昭和の日	
30	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜の煮物 うどん汁	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。



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。