

4月給食だよ!

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。4月は“給食に慣れている子も、給食が初めての子もなしみのある食べやすいおかず”を献立のテーマにしました。給食には好きなものだけでなく、苦手なものや初めて食べるものもあると思います。「素材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じ、日々成長していく子ども達の糧となるよう、色々な食材を取り入れた給食にしていきたいと思ひます。

子ども達が元気に健康に大きくなることを願ひ安全・安心な給食を心掛けていきますので1年間よろしくお願ひ致します。

栄養士・調理師一同

離乳食の進め方について

離乳食は、個人差があり、月齢で進めていくよりも、個々の発達に合わせながら進めていきましょう。早めに離乳食を進めると、充分かまずに飲み込む癖がついたり、歯ぐきでつぶせるのに、ドロドロしたやわらかいものばかり食べさせていると、あごの発達にも影響が出てきます。こども園でも、子ども達の食べる意欲を大事にしなが、保護者の方と担任と栄養士・調理師で連携を取り、それぞれの発達に合わせた離乳食を進めていきたいと思ひます。

～黄・赤・緑の3色食品群～

献立表を3色食品群にわけて記載しております。働きごとに赤・黄・緑の食品について紹介します。

黄⇒(穀類・砂糖・油脂類・芋類)

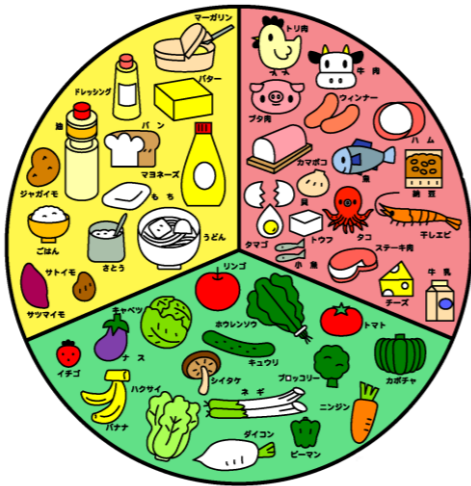
熱や力になるもの。主にエネルギー源になります。穀類や芋類が中心です。油脂類や砂糖を含む菓子類も黄色の食品群に入りますので食べすぎには注意しましょう。

赤⇒(肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

血や肉や骨になるもの。主に体を作るたんぱく質です。動物性のもものと植物性のもがあります。

緑⇒(果物類・野菜類・きのこ類)

体の調子を整えるもの。ビタミンやミネラルをたくさん含み、病気に対する抵抗力をつけてくれます。



同じ色の食品群に偏らずに選ぶとバランスよく食事をするこができます。

4月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

令和3年度4月
かまいしこども園

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉の煮物 刻みトマト、じゃがいも煮 オニオンスープ、デコボン	米、片栗粉 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、トマト にんじん、はくさい、デコボン	麦茶 国お焼き
2金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらこのほぐし煮 さつまいも煮、キャベツの煮びたし たまねぎと豆腐のすまし汁、いちご	米、片栗粉 さつまいも	たら、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ いちご	麦茶 国フルーツあえ
3土	入園式					
5月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐の挽肉あんかけ ブロッコリー、ほうれんそう煮浸し キャベツのスープ、煮りんご	米、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉	ほうれんそう、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、にんじん りんご	麦茶 コッパン
6火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 マッシュポテト、キャベツの煮びたし オニオンスープ、オレンジ	米、じゃがいも	豚肉	にんじん、たまねぎ、はくさい キャベツ、オレンジ	麦茶 バナナ お子様せんべい
7水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 さつまいも煮、だいこんの煮物 ほうれんそうのすまし汁、煮りんご	米、さつまいも	さけ	にんじん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、りんご	麦茶 ヨーグルト
8木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉じゃが、ブロッコリー ほうれんそう煮浸し、だいこんすまし汁 いちご	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー ほうれんそう、だいこん、いちご	麦茶 国コッパン
9金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 切り干しだいこんやわらか煮、たまねぎの煮物 はくさいと鶏肉のすまし汁、煮りんご	米	さけ、木綿豆腐 鶏肉	切り干しだいこん、たまねぎ にんじん、はくさい、りんご	麦茶 国蒸しパン
10土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそう煮びたし、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、バナナ	麦茶 国青菜粥
12月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ささみのあんかけ煮 だいこんとにんじん煮、キャベツの煮物 はくさいのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ささみ	にんじん、だいこん、はくさい キャベツ、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト
13火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、野菜と鶏肉のあんかけ煮 かぼちゃの煮物、にんじんの煮物 だいこんのスープ、煮りんご	米 片栗粉	鶏肉	はくさい、だいこん、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、りんご	牛乳 国にんじん蒸しパン
14水	麦茶 ウエハース	【お誕生会】 野菜粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 キャベツ煮びたし、野菜とスパゲティ煮 オニオンスープ、いちご	米、スパゲティ じゃがいも	鶏もも肉、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん アスパラガス、いちご	麦茶 国ヨーグルトあえ
15木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらこのあんかけ煮 にんじん納豆、たまねぎの煮物 豆腐スープ、バナナ	米、片栗粉	たら、挽きわり納豆 豚ひき肉、木綿豆腐	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、バナナ	麦茶 国さつま芋の茶巾
16金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物、トマト はくさいの煮びたし、キャベツスープ オレンジ	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、トマト、キャベツ にんじん、はくさい、オレンジ	麦茶 スティック食パン
17土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 ほうれんそうの煮浸し、いちご	うどん、さつまいも	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう はくさい、もやし、いちご	麦茶 国青菜粥
19月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのおろし煮、刻みトマト 野菜の白あえ、なすのすまし汁、バナナ	米	さけ、木綿豆腐	だいこん、ほうれんそう、トマト なす、たまねぎ、にんじん、バナナ	麦茶 国フルーツあえ
20火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、キャベツの和え物 豆腐とこまつなのあんかけ煮、かぼちゃの煮物 たまねぎのすまし汁、いちご	米、片栗粉	木綿豆腐	かぼちゃ、キャベツ、こまつな にんじん、たまねぎ、いちご	麦茶 国ホットケーキ
21水	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 コッパン
22木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 マッシュポテト、ブロッコリー ほうれんそうスープ、バナナ	米、じゃがいも	さけ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー ほうれんそう、バナナ	麦茶 ヨーグルト
23金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 にんじんの煮物、だいこんの煮物 ほうれんそうスープ、煮りんご	米	鶏肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、ほうれんそう ごぼう、りんご	麦茶 国ホットケーキ
24土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 キャベツの煮びたし、バナナ	ゆでうどん さつまいも	鶏肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ だいこん、バナナ	麦茶 国ゆかり粥
26月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉団子、刻みトマト キャベツの煮物、こまつなのすまし汁 もも缶	米、じゃがいも 片栗粉	豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ にんじん、こまつな、トマト、もも缶	麦茶 国蒸しパン
27火	麦茶 お子様せんべい	にんじん粥(軟飯)、豆腐とじゃがいも煮 キャベツの煮浸し、ブロッコリー たまねぎのすまし汁、いちご	米、じゃがいも	木綿豆腐	ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、いちご	麦茶 国じゃがいもお焼き
28水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ごぼうとたまねぎの煮物、かぼちゃ煮 豆腐のすまし汁、バナナ	米	さけ、木綿豆腐	にんじん、ごぼう、かぼちゃ たまねぎ、だいこん、バナナ	麦茶 スティック食パン
29木	祝日(昭和の日)					
30金	麦茶 ウエハース	コッパン、鶏肉とマカロニ煮 だいこんとにんじん煮、ブロッコリー オニオンスープ、オレンジ	コッパン マカロニ	鶏肉	たまねぎ、だいこん、にんじん ブロッコリー、オレンジ	麦茶 ヨーグルト