

# 4月給食だよ

入園・進級おめでとうございます



楽しく  
おいしい給食

## 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、ドロドロしたやわらかいものばかり食べさせることで、あごの発達にも影響が出てきたりします。こども園では、子ども達の食べる意欲を大事にしながら、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っています。



子どもたちが毎日元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。給食には好きなものだけでなく、苦手なものもあります。「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っています。

1年間よろしくお祈り致します。

## 給食のレシピ



今年度から、子どもたちに人気のメニュー、おすすめメニューのレシピなど玄関の給食展示の脇に置きます。献立を見て気になったメニューやお子様から給食の話聞いて作ってみたいメニューなどあれば気軽にお声がけください。

## ～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。

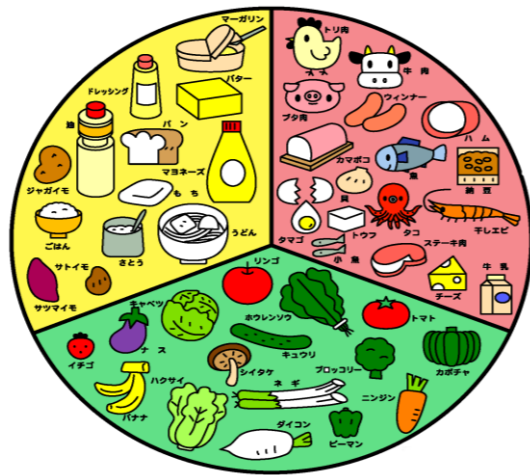
### 赤 ⇒ (肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

血や肉や骨になるもの。主に体を作るたんぱく質です。動物性のもので植物性のものであります。

### 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事ができます。



# 4月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

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金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉のほくし煮 野菜とパスタ煮、マッシュポテト たまねぎのスープ、バナナ	米、じゃがいも スパゲティ	鶏もも肉	チンゲンサイ、キャベツ たまねぎ、にんじん、バナナ	牛乳 国にんじん蒸しパン
2土			<b>入園式</b>			
4月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらほくし煮 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 国ヨーグルト
5火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉の煮物 ブロッコリー、じゃがいも煮 オニオンスープ、煮りんご	米、片栗粉 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、はくさい、りんご	麦茶 国お焼き
6水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物、刻みトマト 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 国煮りんご お子様せんべい
7木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらあかけ煮 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、ひきわり納豆 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 国じゃがいもお焼き
8金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉団子、さつまいも煮 キャベツの煮物、こまつなすまし汁 もも缶	米、さつまいも 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、もも缶	麦茶 国豆腐ホットケーキ
9土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー 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、ブロッコリー バナナ	麦茶 国青菜粥
10月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほくし煮 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 国りんごヨーグルト
12火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ささみのあかけ煮 だいこんとにんじん煮、はくさいの煮物 キャベツのすまし汁、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 国蒸しパン
13水	麦茶 ビスケット	<b>【お誕生会】</b> 野菜粥(軟飯)、鶏肉のほくし煮 キャベツ煮びたし、野菜とスパゲティー煮 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 国フルーツカクテル
14木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、野菜と鶏肉のあかけ煮 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	麦茶 国じゃがいもお焼き
15金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 イースターパンフキン、はくさいの煮びたし キャベツスープ、オレンジ	米	豚肉	たまねぎ、トマト、キャベツ かぼちゃ、にんじん、はくさい オレンジ	麦茶 国ホットケーキ
16土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト たまねぎの煮物、いちご	うどん	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう はくさい、もやし、トマト、いちご	麦茶 国わかめ粥
18月	麦茶 お子様せんべい	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 バナナ	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、バナナ	麦茶 国キャロットヨーグルト
19火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、キャベツの和え物 豆腐とこまつなのあかけ煮、かぼちゃの煮物 たまねぎのすまし汁、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 国キャベツお焼き
20水	麦茶 お子様せんべい		<b>お弁当の日</b>			麦茶 コッパン
21木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉のほくし煮 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
22金	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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 ヨーグルト
23土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こぶきいも キャベツの煮びたし、バナナ	ゆでうどん じゃがいも	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
25月	麦茶 お子様せんべい	コッパン、鶏肉とマカロニ煮 だいこんとにんじん煮、アスパラ煮浸し オニオンスープ、煮りんご	コッパン マカロニ	鶏肉	たまねぎ、だいこん、にんじん アスパラ、りんご	麦茶 国しらす粥
26火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐の挽肉あかけ 刻みトマト、ほうれんそう煮浸し キャベツのスープ、バナナ	米、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉	ほうれんそう、トマト キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ	麦茶 コッパン
27水	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 国フルーツヨーグルト
28木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほくし煮 ごぼうたまねぎの煮物、かぼちゃ煮 豆腐のすまし汁、もも缶	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、もも缶	麦茶 国バナナ蒸しパン
29金			<b>祝日(昭和の日)</b>			
30土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうの煮浸し さつまいも煮、煮りんご	うどん さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、だいこん にんじん、りんご	麦茶 国ゆかり粥