

4月給食だよ

令和5年度4月
かまいしこども園

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、十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ひます。

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ひます。
1年間よろしくお願ひ致します。

～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)

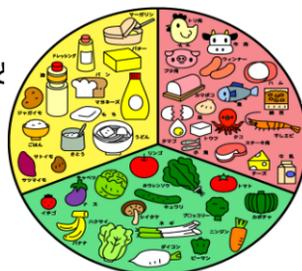
熱や力になるもの。主にエネルギー源になります。穀類や芋類が中心です。油脂類や砂糖を含む菓子類も黄色の食品群に入りますので食べすぎには注意しましょう。

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。動物性のものと植物性のものがあります。

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とができます。

献立について

毎月3日は釜石市では「よく噛む日」と定めています。よく噛むことは虫歯の予防や肥満予防にもつながるといわれています。園でも毎月3日前後に「カミカミメニュー」を取り入れていきます。毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」にちなんで28日前後に減塩メニューを取り入れていきます。



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土			入園式			
3月	麦茶 お子様せんべい	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、トマト キャベツ、たまねぎ、にんじん りんご	麦茶 ヨーグルト
4火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 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	さけ、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ いちご	麦茶 園にんじん蒸しパン
5水	麦茶 ビスケット	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、バナナ	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、バナナ	麦茶 園お焼き
6木	麦茶 お子様せんべい	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 園イチゴヨーグルト
7金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらのあんかけ煮 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、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 園マッシュポテト
8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、いちご	うどん さつまいも	鶏肉	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ブロッコリー いちご	麦茶 園わかめ粥
10月	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 園蒸しパン
11火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ささみのあんかけ煮 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、バナナ	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、バナナ	麦茶 園りんごヨーグルト
12水	麦茶 お子様せんべい	【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 園フルーツカクテル
13木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 切り干しだいこんやわか煮、たまねぎの煮物 はくさいと鶏肉のすまし汁、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 スティック食パン
14金	麦茶 ウエハース	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	麦茶 園じゃがいもお焼き
15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、オレンジ	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 オレンジ	麦茶 園青菜粥
17月	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、バナナ	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、バナナ	麦茶 園ホットケーキ
18火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉団子、さつまいも煮 キャベツの煮物、こまつなのすまし汁 もも缶	米、さつまいも 片栗粉	豚肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、こまつな、もも缶	麦茶 ヨーグルト
19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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 園バナナ蒸しパン
20木	麦茶 お子様せんべい	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 園さつまいも茶巾
21金	麦茶 ウエハース		お弁当の日			麦茶 コッパン
22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	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 園ゆかり粥
24月	麦茶 お子様せんべい	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、いちご	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、いちご	麦茶 園蒸しパン
25火	麦茶 ビスケット	スティック食パン、鶏肉のほぐし煮 野菜とパスタ煮、マッシュポテト たまねぎのスープ、オレンジ	食パン、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、オレンジ	麦茶 園フルーツヨーグルト
26水	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んかけ煮、かぼちゃの煮物 たまねぎのすまし汁、もも缶	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、もも缶	麦茶 園キャベツお焼き
27木	麦茶 お子様せんべい	けんちんうどん、ほうれんそうの煮浸し さつまいも煮、バナナ	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、バナナ	麦茶 園おかか粥
28金	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 オレンジ	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、オレンジ	麦茶 スティック食パン
29土			祝日(昭和の日)			