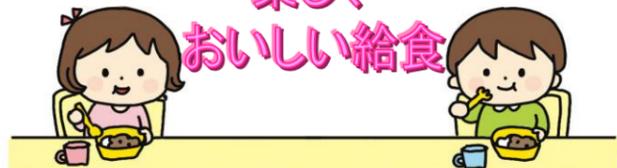


# 4月給食だより

## 入園・進級おめでとうございます

楽しく  
おいしい給食



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。

### 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、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。

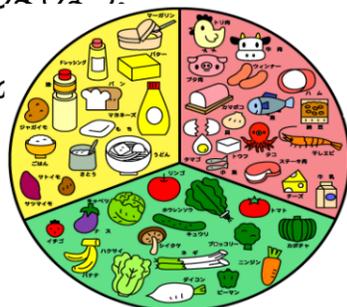
#### 赤⇒(肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

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

#### 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月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮びたし、マッシュポテト ほうれんそうスープ、バナナ	米	豚肉	たまねぎ、トマト、キャベツ かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう バナナ	麦茶 围イースター 蒸しパン
2火	麦茶 ビスケット	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 ヨーグルト
3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、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 围にんじん蒸しパン
4木	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 围ホットケーキ
5金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 キャベツの煮浸し、かぼちゃの煮物 たまねぎのすまし汁、オレンジ	米	さけ	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ	麦茶 スティック食パン
6土	<b>入園式</b>					
8月	麦茶 ヨーグルト	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 にんじんのスープ、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 バナナ お子様せんべい
9火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ホトフ風煮物、刻みトマト はくさいの煮びたし、豆腐スープ 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
10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 围フルーツカクテル
11木	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、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 围ホットケーキ
12金	麦茶 ビスケット	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、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 围マッシュポテト
13土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト だいこんとにんじん煮、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、トマト、いちご	麦茶 煮りんご ビスケット
15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 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
16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、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 围キャベツお焼き
17水	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 バナナ	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、バナナ	麦茶 ヨーグルト
18木	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 围ホットケーキ
19金	麦茶 ウエハース	<b>お弁当の日</b>				麦茶 コッパン
20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 米粉パン
22月	麦茶 お子様せんべい	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 围じゃがいもお焼き
23火	麦茶 ビスケット	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 围蒸しパン
24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、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 围煮りんご
25木	麦茶 ウエハース	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 ほうれんそうスープ、オレンジ	食パン、じゃがいも スパゲティ	鶏もも肉	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、にんじん、オレンジ	麦茶 围おなか粥
26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、もも缶	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、もも缶	麦茶 围フルーツヨーグルト
27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、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 煮りんご ビスケット
29月	<b>祝日(昭和の日)</b>					
30火	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 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 围さつまいも茶巾