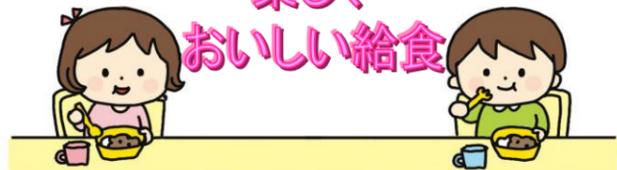


4月給食だよ



入園・進級おめでとうございます

楽しく おいしい給食



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。

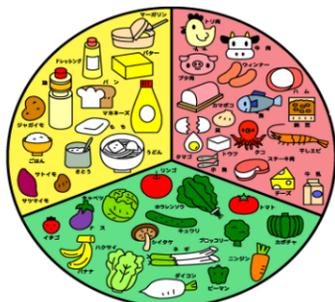
赤⇒(肉・魚介類・卵・豆類・乳製品)

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火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららのあんかけ煮 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 国マッシュポテト
2水	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 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 ヨーグルト
3木	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 国にんじん蒸しパン
4金	麦茶 お子様せんべい	煮込みうどん、刻みトマト たまねぎの煮物、バナナ	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 バナナ	麦茶 国煮りんご ウエハース
5土	入園式					
7月	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
8火	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、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 国蒸しパン
9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 国ホットケーキ
10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、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 バナナ ビスケット
11金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鱈の煮物、刻みトマト たまねぎの煮物、だいこんのすまし汁 煮りんご	米	たら	たまねぎ、にんじん、 だいこん、トマト、りんご	麦茶 さつまいもお茶巾
12土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、だいこんの煮物 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
14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 煮りんご	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、りんご	麦茶 国さつまいも茶巾
15火	麦茶 ウエハース	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 国ホットケーキ
16水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、キャベツの和え物 豆腐とごまつなあんかけ煮、じゃがいもの煮物 たまねぎのすまし汁、もも缶	米、片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐	キャベツ、ごまつな にんじん、たまねぎ、もも缶	麦茶 国おなか粥
17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、バナナ	食パン、じゃがいも スバゲティ	鶏もも肉	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、にんじん、バナナ	麦茶 ヨーグルト
18金	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、オレンジ	米	鶏肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、ほうれんそう ごぼう、オレンジ	麦茶 スティック食パン
19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
21月	麦茶 ビスケット	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、キャベツ、かぼちゃ にんじん、ほうれんそう バナナ	麦茶 国イースター 蒸しパン
22火	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 国キャベツお焼き
23水	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、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 国じゃがいもお焼き
24木	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、野菜とスバゲティ煮 オニオンスープ、いちご	米、スバゲティ 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
25金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子、さつまいも煮 キャベツの煮物、ごまつなのすまし汁 オレンジ	米、さつまいも 片栗粉	豚肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、ごまつな、オレンジ	麦茶 国キャベツお焼き
26土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー キャベツの煮びたし、バナナ	うどん	鶏肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ だいこん、ブロッコリー、バナナ	麦茶 米粉パン
28月	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 ヨーグルト
29火	祝日(昭和の日)					
30水	麦茶 ビスケット	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ こふきいも、キャベツの味噌汁 オレンジ	米、油、片栗粉、ごま ごま油、じゃがいも	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいたけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ オレンジ	麦茶 スティック食パン