

平成30年 4月分

3歳以上児献立表 認定こども園 里山ほのか学園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3 時	栄養価
		黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの			
02 /月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト スープ オレンジ	精白米 マヨネーズ 調合油 じゃがいも 砂糖	さけ 淡色辛みそ 普通牛乳	たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ にんじん オレンジ	牛乳 ★りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	519 Kcal 20.6 g 15.7 g 72.5 g 2.2 g 1.4 g
03 /火	ごはん チンジャオロース風 ブロッコリーサラダ スープ りんご	精白米 砂糖 調合油 いりごま フレンチドレッシング 緑豆はるさめ	ふたもも 淡色辛みそ 普通牛乳 チーズキャッチ	青ピーマン 水煮たけのこ にんじん しょうが ブロッコリー スイートコーン	牛乳 チーズキャッチ ぼたぼた焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	556 Kcal 20.4 g 17.1 g 79.8 g 4.0 g 1.3 g
04 /水	焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 バナナ	中華めん 調合油 砂糖 精白米	ふたもも 普通牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん あおのり きゅうり	牛乳 ★おにぎり(瀬戸風味)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	556 Kcal 21.6 g 11.8 g 89.2 g 4.1 g 2.1 g
05 /木	☆入園式☆ ごはん とうふハンバーグ チンゲン菜ソテー ホワイトシチュー	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 じゃがいも ウエハース	とうふハンバーグ 脱脂粉乳 普通牛乳	チンゲンサイ にんじん たまねぎ にんじん	牛乳 ウエハース おやつ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	617 Kcal 22.3 g 20.9 g 76.6 g 3.0 g 1.9 g
06 /金	大豆ごはん すずきの煮つけ きゃべつのゆかり和え 根菜汁 デコボン	精白米 砂糖 さつまいも 生いも板こんにゃく 調合油	大豆水煮 すずき 若鶏もも 普通牛乳	キャベツ にんじん だいこん れんこん ごぼう	牛乳 ★苺ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	586 Kcal 25.9 g 12.9 g 89.9 g 3.4 g 2.3 g
09 /月	ごはん 合挽ハンバーグ ほうれん草のお浸し スープ バナナ	精白米 砂糖	花かつお 普通牛乳	トマトケチャップ ほうれんそう にんじん たまねぎ ぶなしめじ	牛乳 おやつ昆布 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	544 Kcal 18.3 g 16.2 g 71.6 g 3.2 g 1.4 g
10 /火	ごはん ハヤシシチュー 野菜ナムル フルーツ寒天	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 ごま油	牛もも 普通牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース もやし キャベツ	牛乳 ソフトせんべい 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	581 Kcal 17.2 g 16.3 g 90.6 g 4.3 g 1.9 g
11 /水	ごはん 鯖の味噌煮 チャブチエ すまし汁 オレンジ	精白米 砂糖 緑豆はるさめ ごま油 いりごま	さば 淡色辛みそ 豚ミンチ 絹ごし豆腐 普通牛乳	しょうが にんじん 青ピーマン 水煮たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	牛乳 ★ふどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	571 Kcal 23.7 g 18.8 g 74.9 g 2.0 g 2.2 g
12 /木	ごはん ちくわ磯辺揚げ じゃこサラダ みそ汁 いちご	精白米 薄力粉 調合油 さつまいも	しらす干し うす揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	あおのり キャベツ にんじん スイートコーン ほうれんそう いちご	牛乳 ★ふかし芋	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	524 Kcal 16.5 g 14.9 g 79.1 g 3.8 g 1.1 g
13 /金	ナポリタン もやしのナムル スープ バナナ	スパゲティ 調合油 ごま油	水煮ツナ缶詰 ロースハムタンザク 普通牛乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ にんじん	牛乳 野菜かりんとう おやつ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	457 Kcal 15.4 g 15.9 g 64.8 g 4.5 g 2.0 g
16 /月	ごはん 鶏唐揚げ 白菜煮浸し スープ りんご	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 砂糖	若鶏もも うす揚げ 普通牛乳	はくさい にんじん ほうれんそう スイートコーン りんご	牛乳 ★デザートムース(いちご味)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	609 Kcal 24.5 g 21.9 g 75.3 g 4.3 g 2.3 g
17 /火	たけのこごはん 鯖の塩焼き キャベツとアスパラの中華和え ワンダンスープ いちご	精白米 砂糖 調合油 ごま油	うす揚げ さば 水煮ツナ缶詰 普通牛乳	水煮たけのこ にんじん キャベツ アスパラガス にんじん ミニトマト	牛乳 鉄分丸ほうろ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	572 Kcal 23.4 g 20.8 g 70.2 g 2.8 g 1.6 g
18 /水	ごはん 真たら磯辺フライ ビーフン炒め みそ汁 バナナ	精白米 ビーフン 調合油	真たら磯辺フライ うす揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん にんじん バナナ	牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	635 Kcal 24.2 g 15.6 g 99.0 g 3.4 g 1.8 g
19 /木	中華丼 キャベツとほうれん草のサラダ ミニトマト わかめスープ	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス 調合油	ふたもも 水煮ツナ缶詰 普通牛乳 鶏卵	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ 水煮たけのこ 干しいたけ	牛乳 ★にんじん蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	460 Kcal 18.0 g 11.4 g 70.4 g 2.9 g 1.5 g
20 /金	ごはん お好み焼き風卵焼き 高野豆腐含め煮 すまし汁 デコボン	精白米 調合油 砂糖	むきえび 液卵 高野豆腐 蒸しかまぼこ 普通牛乳	キャベツ 青ねぎ あおのり にんじん だいこん さやいんげん	牛乳 ばりんこ おやつ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	518 Kcal 22.1 g 17.1 g 66.5 g 2.4 g 2.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの		
23 / 月	☆ママランチDay (2歳児～5歳児お弁当) ☆				牛乳 ★オレンジゼリー (スキムミルク)	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 75.6 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g
☆誕生会・クッキング(きりん組・らいおん組) ☆						
24 / 火	ごはん ポークカレー もやしのごま酢和え フルーツヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 いりごま 砂糖	ぶたもも プレーンヨーグルト 普通牛乳 煮干し	たまねぎ にんじん もやし にんじん パインチビット 萵苣ダイスカット	牛乳 煮干し 味しらべ	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.5 g 炭水化物 81.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g
25 / 水	ごはん 肉じゃが キャベツ塩昆布和え すまし汁 いちご	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油	ぶたもも うす揚げ 普通牛乳 煮干し	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん 塩昆布 えのきだけ	牛乳 煮干し 里たべよ	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.7 g 炭水化物 74.0 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
26 / 木	ひじきごはん 鮭のごまフライ風 切干大根炒め煮 ミニトマト すまし汁	精白米 砂糖 マヨネーズ パン粉 いりごま 調合油	うす揚げ さけ 絹ごし豆腐 普通牛乳 きな粉	乾ひじき にんじん 切干しだいこん ミニトマト 長ねぎ にんじん	牛乳 ★きなごマカロニ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 20.2 g 炭水化物 78.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.3 g
27 / 金	ロールパン チキンカツ チンゲン菜ソテー スープ オレンジ	ロールパン 調合油 はるさめ 精白米	普通牛乳 チキンカツ	チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ はくさい オレンジ	牛乳 ★おにぎり(ゆかり)	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.8 g 炭水化物 85.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.6 g

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

〈月平均値〉
炭水化物 78.2 g
カルシウム 304 mg
鉄 2.0 mg
食物繊維 3.4 g
食塩相当量 1.8 g

ご入園・ご進級おめでとうございます。

さわやかな風とともに、春がやってきました。
新年度を迎え、子どもたちは入園・進級の緊張感がある一方、新しい環境にわくわくしているようです。入園した子どもたちにとっては昼食をみんなで食べることも新たなチャレンジ。子どもたちが給食を楽しくおいしく食べられるように取り組んでいきます。園生活で豊かな食の経験をはぐくんでいきます。環境が変わり体調をくずしやすい時期なので、よく食べ、よく寝て、生活のリズムを整えていきましょう。一年間よろしくお願い致します。

◎こども園での食事の目的

1. 心身の成長発育と、健康の保持増進を図ります。
2. 望ましい生活習慣の基礎を作ります。
3. 栄養や衛生について関心を持ち、食事の楽しさを味わいます。

旬の食材

たけのこ

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いため、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。



掘ったたけのこは、ぬかを入れて煮立てたお湯で手早く下ゆですること、あくが抜け、新鮮さを保つことができます。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。

食育クイズ

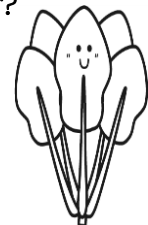
Q 青菜をゆでるときに入れると色がよくなるものは？

- ①塩 ②砂糖 ③酢

A

正解は①。

青菜の緑色はクロロフィルという色素によるものですが、長時間加熱すると褐色の物質に変化してしまいます。塩を入れるとクロロフィルが溶け出しにくくなり安定するため、きれいな色が保てます。



4月離乳献立表

平成30年

認定こども園 里山ほのか学園

日曜	生後7~8か月頃 舌でつぶせる固さ	生後9~11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	生後12~18か月頃 歯ぐきでかめる固さ	おやつ (生後9か月頃~)
2月	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★りんごゼリー
3火	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】 りんご	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】 りんご	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】 りんご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 チーズキャッチ せんべい
4水	【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】 バナナ	【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】 バナナ	【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】 バナナ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★おにぎり
5木	【お粥】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【スープ】 じゃがいも 人参 玉ねぎ	【軟飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【スープ】 じゃがいも 人参 玉ねぎ	【米飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【スープ】 じゃがいも 人参 玉ねぎ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ウエハース
6金	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 キャベツ 人参 大根 【すまし汁】 さつまいろ れんこん ごぼう 【果物】 テコボン	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 キャベツ 人参 大根 【すまし汁】 さつまいろ れんこん ごぼう 【果物】 テコボン	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 キャベツ 人参 大根 【すまし汁】 さつまいろ れんこん ごぼう 【果物】 テコボン	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 食パン
9月	【お粥】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 バナナ	(午前) 牛乳 ウエハース (午後) 牛乳 ★かぼちゃだんご
10火	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
11水	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さば 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さば 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さば 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★ぶどうゼリー
12木	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【和え物】 キャベツ 人参 ちりめんじゃこ 【みそ汁】 ほうれん草 豆腐 人参 【果物】 いちご	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【和え物】 キャベツ 人参 ちりめんじゃこ 【みそ汁】 ほうれん草 豆腐 人参 【果物】 いちご	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【和え物】 キャベツ 人参 ちりめんじゃこ 【みそ汁】 ほうれん草 豆腐 人参 【果物】 いちご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★ふかし芋
13金	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 バナナ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 エイセイボーロ
16月	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮びたし】 白菜 うす揚げ 人参 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮びたし】 白菜 うす揚げ 人参 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮びたし】 白菜 うす揚げ 人参 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご	(午前) 牛乳 ヨーグルト (午後) 牛乳 せんべい

※お米は福井県産のお米を使用しています。

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※だし汁はかつお削り節で取っています。

※スープは野菜から取った野菜スープです。

※★は手作りおやつ

17	火	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さば 【野菜盛り】 キャベツ アスパラ ミニトマト 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 いちご	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さば 【野菜盛り】 キャベツ アスパラ ミニトマト 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 いちご	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さば 【野菜盛り】 キャベツ アスパラ ミニトマト 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 いちご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 エイセイボーロ
18	水	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐 【果物】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐 【果物】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐 【果物】 バナナ	(午前) 牛乳 マンナビスケット (午後) 牛乳 食パン
19	木	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★米粉蒸しパン
20	金	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 大根 いんげん 【すまし汁】 ほうれん草 人参 キャベツ 【果物】 デコボン	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 大根 いんげん 【すまし汁】 ほうれん草 人参 キャベツ 【果物】 デコボン	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 大根 いんげん 【すまし汁】 ほうれん草 人参 キャベツ 【果物】 デコボン	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
23	月	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮ひたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮ひたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮ひたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】 バナナ	(午前) 牛乳 ウエハース (午後) 牛乳 ★オレンジゼリー
24	火	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
25	水	【お粥】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】 いちご	【軟飯】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】 いちご	【米飯】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】 いちご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★かぼちゃだんご
26	木	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★きなこマカロニ
27	金	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★おにぎり

●離乳食の味つけ

初期の離乳食は、素材の風味を生かすため調味料での味つけは基本的にいりません。例えば、すりおろした人参を煮ただけで、甘味を感じる事ができるからです。うま味を加えたいときは、だしを使用します。少しずつ調味料も使っているようになりませんが、進み具合をゆっくりと見ながら、薄味を心がけてください。



●離乳食を調理するときのコツ

離乳食作りの基本は、「切る」「ゆでる」「つぶす」です。繊維の多い野菜は繊維を断つように切り、赤ちゃんの食べやすい大きさや形にします。葉物は沸騰した湯でさっとゆでますが、根菜類は水からじっくりと火にかけます。ゆでたものをつぶすときは少量ならスプーンで、たくさん作ったものはすり鉢やフードプロセッサーを使うと便利です。



ご入園・ご進級おめでとうございます。

さわやかな風とともに、春がやってきました。

新年度を迎え、子どもたちは入園・進級の緊張感がある一方、新しい環境にわくわくしているようです。入園した子どもたちにとっては屋食をみんなで食べることも新たなチャレンジ。子どもたちが給食を楽しくおいしく食べられるように取り組んでいきます。園生活で豊かな食の経験をはぐくんでいきます。環境が変わり体調をくずしやすい時期なので、よく食べ、よく寝て、生活のリズムを整えていきましょう。一年間よろしく願い致します。



4月に記入いただいた離乳食食材チェック表を毎月確認していきたいと思いますので新しく食べられるようになった食材にチェックを入れていただき、**担任の方へ**提出して下さい。

給食でも使っていきたいと思っておりますのでご家庭でもご協力よろしく願いいたします。

離乳食を終え**完了食**に移行された場合もご連絡よろしくお願ひします。

★主食の形態の変化も連絡をお願いします。(例)お粥→軟飯 軟飯→米飯