

4月離乳食献立表

0歳児さくら組

4月

給食だより

豊里幼稚園

令和5年4月1日

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かい春の日差しに包まれて、新年度がスタートいたしました。新しい環境に期待と不安でときどき、わくわくしている子供達。毎日を元気で過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食づくりを心がけてまいります。食は心の糧でもあります。楽しい給食の時間が待ちどおしくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

4月の給食は、子供たちが慣れ親しんだ好きなメニューを多く取り入れました。初めての園での食事、進級して量が少し増えたり、食器がかわったり、とまどうこともあるかもしれませんが、保育士と協力して子供達の様子を見守っていこうと思っています。食事の気になることがあれば気軽にご相談ください。

保護者の皆様、1年間よろしくお祈りします。

今月のねらい

- *朝ごはんをしっかり食べよう。
- *生活リズムを整えよう

今月の行事食

28日(金)お誕生日会
園児はごはんはいりません。
お箸・コップを忘れずに。



生活リズムを整えましょう

朝ごはんはしっかり目覚めて「おなかがついた」という感覚を感じてから食べましょう。そのためには早寝・早起きが大切です。毎日決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子供の健やかな生活リズムが確率します。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



保育園の給食

1, 2歳児

午前は牛乳とおやつ、お昼は主食(ご飯)と副食(おかず)、午後は牛乳とおやつで、1日に必要な栄養量の約50%を提供しています。



3~5歳児

家庭から持参する主食(ご飯)と副食(おかず)、午後の牛乳とおやつで、1日に必要な栄養量の約40%を提供しています。主食は、白ご飯で100~120gが目安です。

0歳児

お子様の成長にあわせて食材、量、かたさ等を調整して提供しています。園の給食を参考にご家庭でも、お子様にあわせた離乳食をすすめるようにしてください。

日	曜	中期(7~8カ月)			後期(9~11カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
3	月	鶏団子煮 ブロッコリー和え物	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 /ブロッコリー 胡瓜 人参	ずりりんご	鶏団子煮 みそ汁 ブロッコリー和え物 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 /ブロッコリー 胡瓜 人参/じゃがいも 高野豆腐 葱 みそ/オレンジ	いちご 蒸しパン
4	火	白身魚煮 しらす和え	白身魚 /キャベツ 人参 しらす	バナナ	白身魚煮 しらす和え すまし汁 バナナ	白身魚/キャベツ 人参 しらす /豆腐 えのき 人参 わかめ 葱/バナナ	食パン
5	水	肉豆腐 すまし汁	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 葱 /玉葱 椎茸 葱	ずりりんご	肉豆腐 さつまいも煮 すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 葱 /さつまいも /玉葱 椎茸 葱/オレンジ	マーブル ケーキ
6	木	ほうれん草の和え物 豆腐と南瓜の煮物	ほうれん草 もやし 人参 /南瓜 豆腐	ずりりんご	鶏肉の照り煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉/ほうれん草 もやし 人参/南瓜 豆腐 玉葱 みそ/オレンジ	乳児用 ビスケット
7	金	キャベツのそぼろ煮 新玉葱とポテトの スープ	鶏ミンチ キャベツ/ じゃがいも 人参 新玉葱	ずりりんご	キャベツのそぼろ煮 大根 きんぴら 新玉葱とポテトのスープ オレンジ	鶏ミンチ キャベツ/大根 人参 揚げ 水菜/じゃがいも 人参 新玉葱 パセリ /オレンジ	食パン
8	土	食パン 果物			食パン 果物		
10	月	じゃがいもスープ 胡瓜煮し	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー /胡瓜 しらす	ずりりんご	クリームシチュー 胡瓜もみ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 パター/胡瓜 しらすわかめ/オレンジ	鮭と卵の おにぎり
11	火	豆腐のそぼろ煮 キャベツ煮込み	豆腐 鶏ミンチ /キャベツ 人参	バナナ	豆腐のそぼろ煮 ツナサラダ みそ汁 バナナ	豆腐 鶏ミンチ /ツナ キャベツ 胡瓜 /大根 人参 葱 みそ/バナナ	乳児用 ウェハース
12	水	鶏団子煮 玉葱スープ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 人参/ 玉葱 人参	ずりりんご	五目つくね焼き わかめスープ スパゲティ-サラダ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 人参/ スパゲティ- 人参 胡瓜 /玉葱 わかめ 白ネギ/オレンジ	ロールパン
13	木	白身あなか 春雨のそぼろ煮 オレンジ	白身魚 玉葱/春キャベツ 新玉葱 人参	ずりりんご	白身あなか 春雨炒め 春雨のみそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱/春雨 玉葱 人参 ピーマン/春キャベツ 新玉葱 人参 揚げみそ/オレンジ	麩のミルク煮
14	金	玉葱のそぼろ煮 すまし汁	鶏ミンチ 玉葱 /豆腐 大根 人参 キャベツ	バナナ	玉葱のそぼろ煮 胡瓜サラダ ちゃんこ汁 バナナ	鶏ミンチ 玉葱 /人参 胡瓜 /大根 人参 キャベツ 揚げ 豆腐 /バナナ	クッキー
15	土	食パン 果物			食パン 果物		
17	月	野菜のスープ煮 大根煮し	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー/大根 人参	ずりりんご	野菜のスープ煮 きつねサラダ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー/ /大根 胡瓜 人参 揚げ/オレンジ	乳児用 せんべい
18	火	煮込みうどん 白菜煮し	うどん キャベツ 玉葱 人参 鶏ミンチ /白菜 人参 ささみ	バナナ	煮込みうどん 白菜の和え物 バナナ	うどん キャベツ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 /白菜 人参 ささみ/バナナ	オレンジパン
19	水	白身魚 大根のすまし汁	白身魚/ 大根 人参	ずりりんご	白身魚 胡瓜の和え物 干切り野菜のすまし汁 オレンジ	白身魚/ 胡瓜 白菜 人参/大根 人参 えのき うず揚げ 葱/オレンジ	スコーン
20	木	じゃがいもそぼろ煮 春キャベツサラダ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 /春キャベツ 人参	バナナ	じゃがいものそぼろ煮 春キャベツサラダ みそ汁 バナナ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参/豆腐 人参 麩 葱/春キャベツ アスパラ/バナナ	乳児用 ビスケット
21	金	麩のくす煮 ブロッコリー煮し	麩 玉葱 人参 片栗粉 /ブロッコリー キャベツ	ずりりんご	スパゲティ-ポリアン ブロッコリー和え オニオンスープ オレンジ	スパゲティ- 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ/ブロッコリー キャベツ/玉葱 パセリ/オレンジ	ミルクゼリー
22	土	食パン 果物			食パン 果物		
24	月	鶏団子煮 じゃがいもスープ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 /じゃがいも 人参	ずりりんご	松風焼き マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 しいたけ 人参 パン粉/ マカロニ 胡瓜 人参/じゃがいも 揚げ みそ/ オレンジ	きなこ粥
25	火	じゃがいもそぼろ煮 キャベツ煮し	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 人参	バナナ	ポテトグラタン キャベツの和え物 レタスのスープ バナナ	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 パター 粉チーズ/キャベツ えのき 人参/レタス 玉葱 /バナナ	野菜粥
26	水	春野菜ポトフ 南瓜のそぼろ煮	新玉葱 春キャベツ 人参 じゃがいも/南瓜 鶏ミンチ	ずりりんご	春野菜ポトフ 南瓜のそぼろ煮 菜の花和え オレンジ	新玉葱 春キャベツ 人参 じゃがいも/南瓜 鶏ミンチ/卵 ほうれん草 人参 胡瓜/オレンジ	カップケーキ
27	木	白身魚煮 のっぺい汁	白身魚/ 大根 人参 葱 片栗粉	ずりりんご	白身魚煮 おなか和え のっぺい汁 オレンジ	白身魚/キャベツ 人参 もやし 糸けり/大根 人参 ごぼう 厚揚げ 葱 片栗粉/オレンジ	ヨーグルト バナナ
28	金	野菜粥 豆腐のうすくす煮 玉葱スープ	玉葱 人参 米/豆腐 片栗粉 /玉葱 人参	バナナ	野菜粥 鶏肉の照り煮 胡瓜和え 玉葱スープ オレンジ	玉葱 人参 ケチャップ 米/鶏肉/胡瓜 /玉葱 人参/オレンジ	パンケーキ

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。
午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。