



	月	火	水	木	金	土	
	14, 28	1, 15	2, 16, 30	3, 17	4, 18	5, 19	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・けんちん汁 ・フルーツ [ご飯 豚肉 ひじき 油揚げ ちくわ 人参 いんげん 鶏肉 豆腐 大根 人参 新ごぼう こんにゃく 油揚げ ほうれん草]	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・青菜汁 ・フルーツ [中華麺 豚肉 もやし 玉ねぎ キャベツ パプリカ 青ねぎ 大根 小松菜]	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のフライ ・わかめサラダ ・かぶと人参のスープ ・佃煮 [麦入りご飯 [白身魚 わかめ 春キャベツ きゅうり ミニトマト みかん缶 かぶ 人参 玉ねぎ]	<ul style="list-style-type: none"> ・豆ご飯 ・ころいもの煮つけ ・卵のお吸い物 ・いかなごのくぎ煮 [ご飯 [うすい豆 牛肉 新じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん [卵 いかなご 生姜]	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ ・春野菜の炊き合わせ ・玉ねぎとわかめのみそ汁 ・フルーツ [麦入りご飯 [合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏肉 筍 新ごぼう れんこん 厚揚げ 人参 しいたけ いんげん]	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・野菜スープ ・フルーツ [ご飯 [鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 春キャベツ 玉ねぎ]	
	おやつ	ビスケット ドーナツ いりこ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	そらきたもち 牛乳	プリン 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	おせんべい ゼリー ベジタべる 牛乳
離乳食おやつ	初期	パンがゆ	マンナ	ふかしもち	かぼちゃポーロ	つぶしバナナ	赤ちゃんせんべい
	中期	パンがゆ	マンナ	ふかしもち	かぼちゃポーロ	刻みバナナ	鉄入りビスケット
	後期	人参ジャムトースト	マンナ	ふかしもち	かぼちゃスティック	スティックバナナ	鉄入りビスケット

	月	火	水	木	金	土	
	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24	11	12, 26	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・油揚げと豆腐のみそ汁 ・フルーツ [ご飯 [合挽ミンチ 人参 卵 ほうれん草 油揚げ 豆腐 わかめ]	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のごま唐揚げ ・新キャベツとりんごのサラダ ・野菜のみそ汁 ・大根の甘酢漬 [麦入りご飯 [鯖 ごま 春キャベツ りんご 玉ねぎ マヨネーズ ミニトマト 人参 新じゃがいも 新玉ねぎ 小松菜 [大根]	<ul style="list-style-type: none"> ・ミックスサンド ・クリームシチュー ・フルーツ [パン ハム 卵 きゅうり じゃがいも シーチキン缶 スライスチーズ パセリ 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草]	<ul style="list-style-type: none"> ・筍の炊き込みご飯 ・にゅうめん ・フルーツ [ご飯 [鶏肉 筍 椎茸 人参 こんにゃく 油揚げ ちくわ いんげん たくあん 素麺 わかめ 色板]	お弁当日	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツのスパゲティー ・コンソメスープ ・フルーツ [スパゲティー 春キャベツ ソーセージ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ わかめ]	
	おやつ	ポールウインナー チーズ ウエハース 牛乳	みかんゼリー 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	おからフライ 牛乳	11日 パイ、クッキー おやつ昆布 牛乳	おせんべい ラムネ おさつチップ 牛乳
離乳食おやつ	初期	ミルクマッシュ	赤ちゃんせんべい	すりおろしりんご	つぶしバナナ	動物ビスケット	ウエハース
	中期	きな粉マッシュ	チーズスティック	刻みりんご	刻みバナナ	動物ビスケット	ウエハース
	後期	きな粉ポテト	チーズクラッカー	スティックりんご	スティックバナナ	動物ビスケット	ウエハース

お誕生会メニュー(4/25)

～乳幼児期の食生活は将来の基礎がつけられる大切な時期です～

- ☆栄養バランス→海藻類、豆類、野菜、良質タンパク質を多く摂る。
- ☆季節の食材→旬のものが一番美味しく栄養価があるので素材を生かした献立にする。
- ☆手作りおやつ→高脂肪、高カロリーのお菓子類をできるだけ避けて子ども達の好むおやつにする。
- ☆クッキングあそび→クッキング遊びを通して、作ることの喜びと食べることの意欲を引き出す。
- ☆噛むことのたいせつさ→強い顎の骨格をつくり良い歯並びと脳の発達を促し、胃腸の働きを助ける。
- ☆食物アレルギーの取り組み→原因食材を除去して調理する。

成長発育の目覚ましい乳幼児期は子どもの一生の健康を左右する食習慣が作られます。また、沢山のお友達と楽しい雰囲気の中で食事することによって食べ物の好き嫌いが減り、偏食も直す良い機会です。お忙しいと思いますがご家庭でも食生活に気をつけて頂き、園との二人三脚で頑張ってください。

郷土料理

離乳食

4月は岐阜県の『ころいもの煮つけ』です！岐阜県飛騨には独特の食文化が
山に囲まれ、海産物がなかなか届かなかったことや、厳しい冬を越さなくてはいけなかったため、保存食としてじゃがいもを砂糖と醤油で甘辛く煮つけました。
じゃがいもは低温に強い野菜なので、寒い地方に適しているとされています。

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯
(初期)10倍～7倍粥

