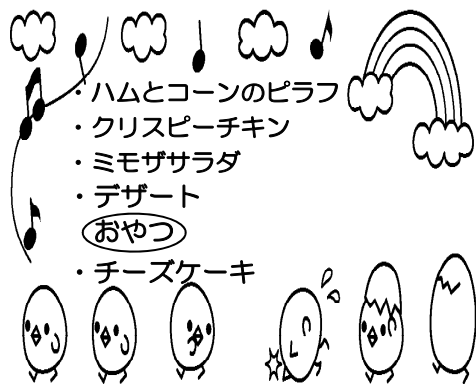


	月	火	水	木	金	土
	13, 27	14, 28	1, 15	2, 16, 30	3	4, 18
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のピカタ ・ひじきの五目煮 ・温野菜 ・旬野菜のみそ汁 ・納豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・筍の炊き込みご飯 ・にゅうめん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆ご飯 ・新じゃがの煮っころがし ・卵のお吸い物 ・いかなごのくぎ煮 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・豆腐と油揚げのみそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・レバー入りコロック ・新キャベツとりんごのサラダ ・玉ねぎとわかめのみそ汁 ・大根の甘酢漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン ・野菜の中華スープ ・フルーツ
	[麦入りご飯]	[ご飯]	[ご飯]	[ご飯]	[麦入りご飯]	[ご飯]
	[鮭卵]	[鶏肉 筍 人参]	[うすい豆]	[鶏肉 玉ねぎ 人参 色板]	[合挽肉 鶏レバー じゃがいも 人参 玉ねぎ]	[豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 卵]
	[大豆 ひじき 人参 こんにゃく 油揚げ]	[しいたけ こんにゃく 油揚げ ちくわ いんげん たくあん]	[牛肉 新じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん]	[豆腐 油揚げ 新ごぼう]	[新キャベツ りんご 玉ねぎ プロックロー ミニトマト]	[玉ねぎ 大根 わかめ]
[キャベツ ミニトマト]	[素麺]	[卵]	[新じゃがいも 新玉ねぎ 新キャベツ 小松菜]	[玉ねぎ わかめ]	[大根]	
[新じゃがいも 新玉ねぎ 新キャベツ 小松菜]	[色板 わかめ]	[いかなご 生姜]				
おやつ	ポールウインナー チーズクラッカー 牛乳	ちんすこう 牛乳	バナナケーキ 牛乳	豆乳もち 牛乳	マカロニかりんとう 牛乳	ビスケット ベジタべるゼリー 牛乳
離乳食おやつ	初期	ポテトマッシュ	マンナ	つぶしバナナ	かぼちゃポーロ	すりおろしりんご 赤ちゃんせんべい
	中期	きな粉マッシュ	マンナ	刻みバナナ	かぼちゃポーロ	刻みりんご 鉄入りビスケット
	後期	きな粉ポテト	マンナ	スティックバナナ	かぼちゃスティック	スティックりんご 鉄入りビスケット

	月	火	水	木	金	土	
	6, 20	7, 21	8, 22	9, 23	24	11, 25	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・油揚げと切干大根の混ぜご飯 ・けんちん汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・青菜汁 ・フルーツ 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きハンバーグ ・春野菜の炊き合わせ ・玉ねぎとわかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のフライ ・わかめサラダ ・レタスのスープ ・佃煮 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツのスパゲティー ・春キャベツソーセージ 玉ねぎ 人参 ・玉ねぎ 大根
	[ご飯]	[中華麺]	[パン]	[麦入りご飯]	[麦入りご飯]	[スパゲティー]	
	[合挽肉 切干大根 油揚げ 人参 小松菜]	[豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし パプリカ 青ねぎ]	[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]	[合挽肉 玉ねぎ 人参 ひじき]	[白身魚]	
	[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]	[大根 ほうれん草]	[鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草]	[鶏肉 筍 新ごぼう れんこん 人参 しいたけ いんげん]	[わかめ 新キャベツ きゅうり ミニトマト みかん缶]	[レタス 玉ねぎ 人参]	
おやつ	そらきたもち 牛乳	カップケーキ 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	10日、24日→パイ、クッキー おやつ昆布 牛乳	おせんべい さつまちっぴ ラムネ 牛乳	
離乳食おやつ	初期	さつま芋マッシュ	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	ふかしもち	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	ふかしもち	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(4/17)



～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

4月は沖縄県の『ちんすこう』です！「すこう」は沖縄の方言で「お菓子」という意味で、頭につく「ちん」は、「珍」や「金」からきているという説があるそうです。もともとは琉球王朝の貴族しか食べることのできない高級で珍しいお菓子であったために、「珍すこう」と呼ばれるようになったそうです。

離乳食

※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(中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥