



	月	火	水	木	金	土
	11, 25	12, 26	13, 27	14, 28	1, 15	2, 16, 30
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のごま唐揚げ ・春キャベツの和え物 ・豆腐と野菜のみそ汁 ・納豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きハンバーグ ・春野菜の炊き合わせ ・玉ねぎとわかめのすまし汁 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・筍の炊き込みご飯 ・ミニうどん ・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"> ・チャーハン ・野菜の中華スープ ・フルーツ
	<ul style="list-style-type: none"> 〔麦入りご飯〕 〔鯖ごま卵〕 〔春キャベツ人参きゅうりコーン缶〕 〔豆腐人参新玉ねぎ小松菜〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔麦入りご飯〕 〔合挽肉玉ねぎ人参ひじき〕 〔鶏肉筍新ごぼうれんこん人参しいたけいんげん〕 〔玉ねぎわかめ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔ご飯〕 〔うすい豆〕 〔牛肉豚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"> 〔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〕 〔うどん〕 〔色板わかめ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔中華麺〕 〔豚肉もやし玉ねぎキャベツパプリカ青ねぎ〕 〔大根ほうれん草〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔ご飯〕 〔豚肉玉ねぎ人参ピーマン卵〕 〔玉ねぎ大根わかめごま〕
おやつ	コーンフレーククッキー牛乳	とじこ豆牛乳	ビスケットウエハースいりこ牛乳	おからドーナツ牛乳	野菜のカップケーキ牛乳	おせんべいゼリーベジタべる牛乳
離乳食おやつ	初期 赤ちゃんせんべい	ふかしいも	マンナ	かぼちゃポーロ	つぶしバナナ	赤ちゃんせんべい
	中期 チーズスティック	ふかしいも	マンナ	かぼちゃポーロ	刻みバナナ	鉄入りビスケット
	後期 チーズクラッカー	ふかしいも	マンナ	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
	4, 18	5, 19	6, 20	7	8, 22	9, 23
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のピカタ ・ごちそうひじき煮 ・旬野菜のみそ汁 ・佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・油揚げと切干大根の混ぜご飯 ・豚汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミックスサンド ・パプリカと豆のスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささ身のフリッター ・ひじきとツナのサラダ ・人参と玉ねぎのみそ汁 ・大根の甘酢漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・油揚げと豆腐のみそ汁 ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツのスバゲティー ・コンソメスープ ・フルーツ
	<ul style="list-style-type: none"> 〔麦入りご飯〕 〔白身魚卵ブロッコリーミニトマト〕 〔鶏挽肉ひじき大豆人参じゃがいも〕 〔新ごぼう春キャベツ新玉ねぎえのき〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔ご飯〕 〔合挽肉切干大根油揚げ人参小松菜〕 〔豚肉油揚げこんにゃくちくわ大根人参〕 〔じゃがいもほうれん草〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔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〕 〔ウインナー大豆玉ねぎ人参パプリカパセリ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔ご飯〕 〔麦入りご飯〕 〔鶏ささ身カレー粉〕 〔ひじきシーチキン缶ごぼうきゅうり玉ねぎミニトマト〕 〔人参玉ねぎしめじほうれん草大根〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔ご飯〕 〔合挽肉人参卵いんげん〕 〔油揚げ豆腐新キャベツわかめ〕 	<ul style="list-style-type: none"> 〔スパゲティー〕 〔春キャベツウインナー玉ねぎ人参〕 〔玉ねぎ大根〕
おやつ	ポールウインナーチーズクラッカー牛乳	そらきたもち牛乳	焼きおにぎり牛乳	フルーツゼリー牛乳	甘食牛乳	おせんべいラムネおさつチップ牛乳
離乳食おやつ	初期 動物ビスケット	ミルクマッシュ	パンがゆ	つぶしバナナ	すりおろしりんご	ウエハース
	中期 動物ビスケット	きな粉マッシュ	パンがゆ	刻みバナナ	刻みりんご	ウエハース
	後期 動物ビスケット	きな粉ポテト	人参ジャムトースト	スティックバナナ	スティックりんご	ウエハース

お誕生会メニュー(4/21)

～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月は熊本県の『とじこ豆』です。甘い小麦粉のベースに大豆等の豆をとじこめたことから「とじこ豆」と言います。保存のきく伝統的なお菓子で地域の行事には必ず作られていました。



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

すりおろしりんご	
刻みりんご	
スティックりんご	

・ハムとコーンのピラフ

- ・チキンナゲット
- ・マカロニサラダ
- ・デザート

おやつ
チーズケーキ

・ハムとコーンのピラフ

- ・チキンナゲット
- ・マカロニサラダ
- ・デザート

おやつ
チーズケーキ

・油揚げと 切干大根の 混ぜご飯
・豚汁
・フルーツ
[ご飯
(合挽肉
切干大根
油揚げ
人参
小松菜
(豚肉
油揚げ
こんにゃく
ちくわ
大根
人参
じゃがいも
ほうれん草

