

ご入園・ご進級おめでとうございます



2019年

4月

[2の1]

こんだてひょう

(離乳食完了期：1歳～1歳6ヶ月頃)



社会福祉法人明秀福祉会
さつき認定こども園

日 / (曜)	昼食 (全員)	材料名 (昼食・間食)			
		午前の間食(1歳半～2歳)	午後の間食(1歳半～5歳)	材料名	
1 15 (月)	大豆・パ入り入りキマカレー 中華胡瓜 麦茶	調製粉乳～保育乳 3月菓子 くだもの 保育乳	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える
2 16 (火)	ご飯 魚のソース煮 マカロニサラダ ブロッコリー 五色スープ	調製粉乳～保育乳 コーンと小松菜のおにぎり くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ひき肉 豚レバー 大豆 鶏卵	胚芽米 上新粉 油 三温糖 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ きゅうり いちご
3 17 (水)	たけのこご飯 鮭ナゲット 千草煮 春キャベツのスープ	調製粉乳～保育乳 せんべい くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 鮭 沖縄豆腐 厚揚げ	胚芽米 三温糖 上新粉 油 せんべい	たけのこ みつば 玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ 生しいたけ バナナ
4 18 (木)	もちきびご飯 沖縄風煮つけ 春雨サラダ	調製粉乳～保育乳 ツナ野菜チャーハン くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 鶏ささ身	胚芽米 もちきび 油 三温糖 はるさめ	大根 人参 まこんぶ ほうれん草 ホールコーン(缶) 青ピーマン 玉ねぎ いよかん
5 19 (金)	ご飯・きのこの磯和え 豆腐肉野菜チャンプルー かぼちゃ煮 そうめん汁	調製粉乳～保育乳 ミックス野菜の蒸しパン くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 豚肉 鶏卵 調製豆乳	胚芽米 三温糖 油 そうめん 小麦粉(薄力粉)	えのき茸 焼きのり キャベツ もやし 人参 青ピーマン かぼちゃ 青ねぎ 冷ミックス野菜 りんご
6 20 (土)	もちきびご飯 魚の酢豚風煮 くだもの ほうれん草ともやしのみそ汁	調製粉乳～保育乳 ふかし芋 保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖	胚芽米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 さつま芋	玉ねぎ 白菜 人参 青ピーマン きくらげ りんご ほうれん草 もやし
8 22 (月)	スパゲティミートソース お花畑サラダ 保育乳	調製粉乳～保育乳 五目雑炊 おかき添え 麦茶	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	スパゲティ 油 三温糖 胚芽米 おかき	玉ねぎ 人参 セロリ しめじ トマト(缶) グリーンピース ブロッコリー きゅうり みかん(缶) ホールコーン(缶) いちご テンゲンサイ
9 23 (火)	もちきびご飯 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め煮 じゃが芋と舞茸のみそ汁	調製粉乳～保育乳 発芽玄米入り胡麻ひじきおにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) かつお	胚芽米 もちきび 油 じゃが芋 発芽玄米 ごま	キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン(缶) 舞茸 ひじき あおのり みかん
10 (水)	豆腐ともずくのおんかけ丼 トマトと胡瓜のサラダ 大根のみそ汁	調製粉乳～保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 豚ひき肉 鶏ささ身 鶏卵 なまり節	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 小麦粉(薄力粉)	もずく 玉ねぎ 赤ピーマン 青ねぎ トマト きゅうり 大根 には バナナ
11 (木)	お弁当会 	調製粉乳～保育乳 食パンのミックス野菜ピザ フルーツのヨーグルト和え 麦茶	調製粉乳(保育乳) プロセスチーズ プレーンヨーグルト	食パン	冷ミックス野菜 バナナ りんご みかん(缶) もも(缶) レーズン
12 26 (金)	押麦ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ煮 切干大根煮 アーサ汁	調製粉乳～保育乳 さつま芋の包み揚げ くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) まぐろ 厚揚げ 沖縄豆腐 調製豆乳	胚芽米 V.B1強化押麦 片栗粉 油 三温糖 さつま芋 ぎょうざの皮	さやいんげん 人参 切干大根 アーサ 青ねぎ りんご
13 27 (土)	もちきびご飯 鶏肉のトマト煮 白菜春雨スープ	調製粉乳～保育乳 黒糖くずもち くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 きな粉	胚芽米 もちきび 油 じゃが芋 はるさめ いもくず 黒砂糖	玉ねぎ しめじ トマト 白菜 さやいんげん きくらげ バナナ

【裏面印刷あります】

- ☆調製粉乳又は保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 午前 90ml 午後 90ml
- ☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。
- ☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

ばくばく期	
摂食機能	前歯での噛み取り 奥歯での噛みつぶし
調理形態	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	肉だんご位の固さ

朝食

間食

昼食

間食

夕食

離乳食完了期(幼児食の始まり)のポイント

- ・柔らかい食材が、しっかりと奥歯でかみつぶせるようになる。
 - ・主食やおかずを、それぞれ子ども茶碗1杯程度食べられるようになる。
 - ・1日3回食で、幼児のエネルギーと栄養素がだいたい摂れるようになる。
- *食事不足しがちなものは1日1～2回の間食(おやつ)でプラスします。



日 / (曜)	昼食 (全員)	材料名 (昼食・間食)				
		午前の間食(1歳半~2歳)	午後の間食(1歳半~5歳)	材料名		
				<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える
24 (水)	デコレーション寿司 ミニハンバーグ ほうれん草のごま和え 麦茶 ** お誕生会 **	調製粉乳~保育乳 アンパンマンのホットケーキ くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) 油揚げ 豚ひき肉 豚レバー 鶏卵	胚芽米 もちきび 三温糖 油 ごま 小麦粉(薄力粉)	乾しいたけ 人参 ごぼう ひじき 焼きのり ホールコーン(缶) ブロッコリー パイン(缶) ミノトマト いちご 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ レーズン りんご	
25 (木)	焼きうどん 鶏肉のからあげ煮 胡瓜とじゃこの甘酢 ゆし豆腐汁	調製粉乳~保育乳 青菜のおにぎり くだもの 固形ヨーグルト 麦茶	調製粉乳(保育乳) 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ ゆし豆腐 ヨーグルト	うどん 油 片栗粉 三温糖 胚芽米 ごま	キャベツ もやし 人参 青ピーマン あおのり きゅうり わかめ 青ねぎ ほうれん草 パナナ	

みんなで楽しい給食を
保育園の食事に慣れる

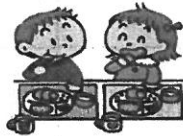
4月は、子ども達にとって新しい環境に慣れるのが精一杯の月です。

特に、新入園児のこども達にとっては、食事初めて食べる食材だったり、いつもの味付けと違っていたり、また食べ慣れない料理もあつたりして十分に食べられないこともあります。

こども達がリラックスして食べられるように各クラスでは、それぞれ雰囲気作りを工夫して取り組んでいます。

「きょうのお食事はなあに？」

「きょうのお食事、おいしかったよ」



給食室も、そんなこども達の声が聞けるのが楽しみです。

子ども達が食べ物に興味を持ち、食べることを楽しみにする姿は

生き生きと輝いていていいですね。

今月の献立は2週間のサイクルメニューです。

この時期は、一度目は緊張して食べることが出来なかった食事でも二度目には、「この前と同じだ 今度は食べてみようかな? (^_^)」という気持ちをわかせて、食べ物や料理に慣れさせる機会を作ります。

”食べ物を見慣れる、食べ慣れる”という経験の積み重ねは子どもの発達にとって大切なことです。

「きょうは人参食べたの? お肉も食べることができたの? すこいね!」

「苦手な緑の野菜ときゅうりは、この次に少しだけ挑戦だね!」

子どもは、大人のその言葉から何よりも自信と安心感を得て成長していきます。

今月使用の旬の野菜・・・春キャベツ、新玉ねぎ、たけのこ、新じゃが芋など

最近栽培技術や保存方法の進歩、輸入物などで野菜の季節感が薄くなっていますが、旬の野菜は栄養価も高く一番旨味があります。

3月から4月に出回る野菜には、春きゃべつ、新玉ねぎ、たけのこ、新じゃがいもなどがあります。

☆ 春キャベツ

キャベツは一年中店頭に出回っていますが、春きゃべつの旬は4月。冬キャベツの旬は2月。

春キャベツは柔らかいのでこども達も食べやすい食材です。

☆ 新玉ねぎ

玉ねぎの旬は春と冬。春の新玉ねぎは柔らかくて辛みが少ないです。

☆ たけのこ

生たけのこが楽しめるのは4月だけです。

☆ 新じゃが芋

小粒で皮が薄く、水分が多いのが特徴です。保育園でも栽培して収穫したりします。

