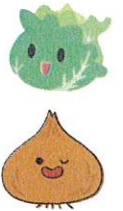




4月の献立



令和4年 むつみ保育園 こがねの子保育園

日	こんだて	おやつ	(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
1日(金)	黒米ご飯 さばのみそ煮 おかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物缶	牛乳 サーターアンダギー	さば みそ かつお削り 鶏肉 大豆 牛乳 卵	米 黒米 砂糖 油 そうめん 小麦粉 ケーキミックス	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 果物缶
2日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物	牛乳 ちんぴん	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ちんぴんミックス 中華だし	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら にんにく 生姜 もやし きゅうり コーン パプリカ ほうれん草 果物
4日(月)	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物	牛乳 スイートポテト	鶏肉 わかめ ツナ 牛乳 生クリーム	米 押麦 じゃが芋 油 中華だし がらすूप さつまいも 砂糖 カレールウ バター	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ 果物
5日(火)	☆こいのぼり集会☆ カラフルライス ハンバーグ 春雨のごま和え 野菜スープ 果物	牛乳 こいのぼりクッキー	枝豆 合挽きミンチ 卵 のり ちくわ ささみ 牛乳	米 バター ごま 小麦粉 春雨 パン粉 砂糖 がらすूप	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ きゅうり 白菜 セロリ コーン パセリ 果物
6日(水)	麦ご飯 鶏肉の照焼き コールスロー 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 きなこクリームサンド	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 牛乳 きなこ	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ パン バター	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ニら 小松菜 人参 果物
7日(木)	あわご飯 魚のパン粉焼き きゅうりのごま和え フロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 フルーツカステラ	白身魚 粉チーズ ちくわ わか め みそ 卵 牛乳 豆乳	米 もちきび パン粉 油 ごま油 ごま じゃが芋 ケーキミックス 砂糖 バター マヨネーズ	きゅうり パセリ にんにく レタス フロッコリー 人参 長ねぎ 果物 フルーツ缶
8日(金)	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツスープ 果物	牛乳 豆腐スコーン	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 サラスパ 砂糖 マヨネーズ バター チョコ ケーキミックス 油 ハヤシルウ がらすूप 中華だし	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ えのき キャベツ にんにく 果物
9日(土)	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 ミニたいやき	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 たいやき	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 レタス トマト 南瓜 大根の葉 生姜 果物
11日(月)	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー 青菜のみそ汁 果物缶	牛乳 紅芋くずもち	白身魚 卵 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび マヨネーズ 車麩 油 芋くず 紅芋粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ パセリ ニら ピーマン キャベツ 人参 生姜 えのき チンゲン菜 コーン 果物缶
12日(火)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	牛乳 ショートブレッド	合挽きミンチ チーズ 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 小麦 粉 バター がらすूप じゃがいも ビーフン ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 白ネギ 果物 果物缶
13日(水)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え かぼちゃサラダ なすのみそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	豚肉 チーズ 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ パン 砂糖 バター	玉ねぎ キャベツ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 生姜 果物
14日(木)	たけのこご飯 魚の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 果物	牛乳 黒糖カステラ	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 卵 豆乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 黒糖	たけのこ ねぎ 生姜 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物
15日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	牛乳 いなりずし	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 油 米 そばだし	キャベツ 玉ねぎ 人参 からし菜 ねぎ ほうれん草 もやし 果物
16日(土)	野菜そばろ丼 フロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 杏仁フルーツ	牛乳 大学芋	豚ミンチ 納豆 しらす 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 杏仁豆腐 さつま芋 ごま	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン フロッコリー パプリカ 冬瓜 貝割大根 果物缶
18日(月)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 甘酢和え ポテトのそぼろ煮 アーサ汁 果物	牛乳 チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター 油	大根 きゅうり パプリカ 生姜 人参 いんげん 果物
19日(火)	三色丼 ひじきサラダ イナムルチ汁 果物	沖縄ミルクぜんざい ソフトサラダ	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ カステラかまぼこ 枝豆 スキムミルク	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 こんにやく 金時豆 押麦 黒糖 ごま サラダせんべい 星たべよ	玉ねぎ 小松菜 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物
20日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え かみかみごぼう 里芋のみそ汁 果物缶	牛乳 オニオンブレッド	ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま 里芋 ケーキミックス マヨネーズ	にんにく 小松菜 人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ 果物缶
21日(木)	お弁当会	牛乳 ごまいりもちもちドーナツ	絹ごし豆腐 豆乳 牛乳	ケーキミックス 砂糖 ごま 油	
22日(金)	☆誕生日会☆ オムライス れんこんサラダ ミネストローネ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 卵 ツナ ウインナー 生クリーム	米 バター マヨネーズ 砂糖 ごま マカロニ がらすूप ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン いんげん れんこん パプリカ キャベツ コーン トマト パセリ 果物
23日(土)	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ 果物	牛乳 ポテトフライ	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま ポテト 中華だし	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜 ほうれん草 えのき オクラ 果物
25日(月)	あわご飯 さばのラビコットソースかけ パパイアイリチー かぶのみそ汁 果物	牛乳 さつま芋の塩バター炒め	さば ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 バター さつまいも	トマト きゅうり 玉ねぎ パパイア 人参 ニら かぶ 大根の葉 果物
26日(火)	玄米ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め クリームスープ 果物	フルーツゼリー ぼたぼた焼き	豆腐 合挽きミンチ 卵 豚肉 ウインナー ひじき 豆乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 がらすूप ゼリー ぼたぼた焼き 星たべよ	玉ねぎ パプリカ ちんげん菜 たけのこ 人参 椎茸 生姜 白菜 白菜 パセリ コーン 果物 果物缶
27日(水)	玄米ご飯 魚のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 果物	牛乳 じゃがいものガレット	白身魚 ひじき 豆腐 豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 じゃがいも 片栗粉 油	人参 パプリカ からし菜
28日(木)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き フロッコリー ポテトのカレー炒め もずくのスープ 果物	牛乳 きなこクッキー	鶏肉 ツナ もずく 牛乳 きなこ 卵	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 カレー粉 がらすूप ケーキミックス バター	フロッコリー キャベツ 人参 ねぎ 大葉 パセリ えのき 果物
29日(金)	昭和の日(公休日)				
30日(土)	ジャージャー麺 大根サラダ ゆし豆腐のスープ 果物缶	牛乳 油みそおにぎり	豚ミンチ みそ わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳 のり	中華麺 ごま油 砂糖 油 片栗粉 米 油味噌 がらすूप	たけのこ 椎茸 長ねぎ きゅうり 生姜 大根 人参 小松菜 コーン パセリ 果物缶

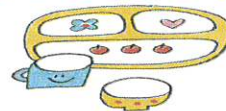
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





4月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園 こがねの子保育園



月齢	初期			中期			後期			
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	入園式			18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 ポテトブロッコリーつぶし煮 麩のすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 ポテトブロッコリー柔らか煮 麩のすまし汁 果物	(主な材料) 米 しらす 人参 ジャガ芋 ブロッコリー 麩 果物		
2	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	19	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ 果物		
4	10倍粥 ジャガ芋ペースト すまし汁	7倍粥 大根と青菜のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 大根と青菜の柔らか煮 ジャガ芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	20	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツきゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ 果物		
5	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	21	お弁当会			(主な材料) 米 さつま芋 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 果物		
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 南瓜の柔らか煮 人参 玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	22	10倍粥 ジャガ芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物		
7	10倍粥 ジャガ芋ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガ芋と青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ジャガ芋と青菜の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	23	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツの大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツの大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物		
8	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	25	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ジャガ芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ジャガ芋のすまし汁 果物	(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物		
9	10倍粥 ジャガ芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガ芋と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ジャガ芋と青菜の柔らか煮 大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	26	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と大根の柔らか煮 ジャガ芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物		
11	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	27	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 ほうれん草 果物		
12	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	28	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 さつま芋 果物		
13	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 ジャガ芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 ジャガ芋のすまし汁 果物	29	昭和の日(公休日)			(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 果物		
14	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とジャガ芋つぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚とジャガ芋の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガ芋と白菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ジャガ芋と白菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 果物		
15	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	<div data-bbox="829 1724 1500 2128" data-label="Complex-Block"> <p>離乳食を 与えるときは</p> <p>赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さいずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいつしよに食事をするようすを見て、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。</p> </div>						
16	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	<div data-bbox="829 1724 1500 2128" data-label="Complex-Block"> <p>離乳食を 与えるときは</p> <p>赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さいずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいつしよに食事をするようすを見て、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。</p> </div>						
(主な材料) 米 豆腐 人参 さつま芋 小松菜 果物										
(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 果物										
(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物										
(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物										
(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物										
(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物										
(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物										
(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物										
(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物										
(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 果物										

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



食育だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。
 期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりを目指します。
 食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、
 ホットする時間になるように願っております。
 お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

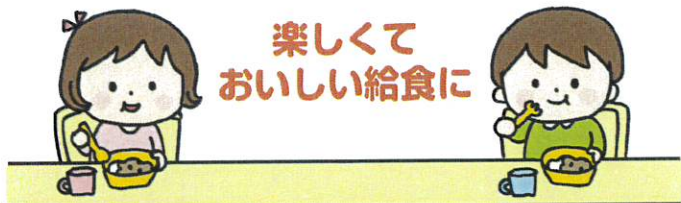
〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- * 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ 食事・おやつは手作り中心に提供
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。