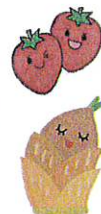


3月の献立

令和6年 むつみ保育園



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)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花麩のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	三色ゼリー 星たべよう	卵 のり 鶏肉 豆腐	米 砂糖 花魁 油 ゼリー 星たべよう	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば 果物 果物缶
2日(土)	五目チャーハン ナムル 鶏肉のスープ 杏仁フルーツ	牛乳 焼きいも	鶏肉 ちくわ 牛肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 さつま芋	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン もやし 小松菜 大根 パプリカ 椎茸 コーン えのき ねぎ 果物缶
4日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 黄桃缶	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ のり 厚揚げ みそ わかめ クリームチーズ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 小麦粉 油 ケーキミックス	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物缶
5日(火)	しそご飯 さんまの蒲焼き風 いんげん煮 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 卵サンド	さんま ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バターロールパン	生姜 いんげん ほうれん草 南瓜 レタス トマト 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物
6日(水)	ビーフカレー ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ 果物	牛乳 紅芋くずもち	牛肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 パーメントカレー カレー粉 ごまドレッシング くず粉 砂糖 紅芋パウダー	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき 果物
7日(木)	お弁当会	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳	さつま芋 ケーキミックス 砂糖 バター ごま	
8日(金)	玄米ご飯 チンジャオオロス ぎょうざ なすのみそ汁 果物	牛乳 もちもちドーナツ	豚肉 餃子 みそ 牛乳 豆腐 きな粉	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ケーキミックス	ピーマン 人参 なす 大根 ねぎ 果物
9日(土)					
11日(月)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング バター ケーキミックス 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ にら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物
12日(火)	クリームスパゲティ 果物 いんげんサラダ 大根と卵スープ	牛乳 しゃけと青菜の おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ 卵 鮭	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト 大根の葉 果物
13日(水)	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 果物缶	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 クッキー	にんにく 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物缶
14日(木)	麦ご飯 金目鯛のムニエル 肉じゃが もずくスープ 果物	牛乳 さつぽポテトフライ チーズ味	金目鯛 豚肉 もずく チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 小麦粉 バター じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋	玉ねぎ 椎茸 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物
15日(金)	☆お誕生会☆ チキンライス スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ フルーツヨーグルト	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏肉 卵 豆乳ハム チーズ 枝豆 ちくわ ヨーグルト	米 バター じゃが芋 ごまドレッシング ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物缶
16日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 芋もちのみたらし風	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり 冬瓜 パプリカ ほうれん草 果物
18日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クーフィリチー 青菜のみそ汁 果物	牛乳 くんぺん	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ 果物
19日(火)	あわご飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんサラダ 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 揚げパン	牛肉 ひじき 豆腐 みそ きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 ごまドレッシング パン 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン にんにく れんこん いんげん 玉ねぎ パプリカ しめじ 大根の葉 果物
20日(水)	春分の日 (公休日)				
21日(木)	お弁当会	牛乳 チョコチップ クッキー	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ココア チョコチップ	
22日(金)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 果物	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
23日(土)	お弁当持参(次年度準備)	牛乳 芋ようかん	牛乳 寒天	さつま芋 砂糖	
25日(月)	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツゼリー	牛乳 バナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶 果物
26日(火)	あわご飯 さばのタンドーリ風 粉ふき羊 野菜サラダ 豚汁 果物	牛乳 メロンパン トースト	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 じゃが芋 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく 生姜 パプリカ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物
27日(水)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 果物	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 なたもずく 卵 フィッシュソーセージ のり 牛乳 油みそ	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物
28日(木)	黒米ご飯 れんこん入り鶏つくね 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 卵 牛肉 油揚げ みそ 豆乳	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 ごぼう オクラ しめじ 果物
29日(金)	タコライス フライドポテト かぶのスープ 果物	牛乳 コーンフレーク クッキー	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 小麦粉 バター コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ 果物 レーズン
30日(土)	お弁当持参(次年度準備)	フルーツゼリー おかき		ゼリー おかき	



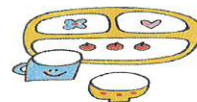
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





3月の離乳食献立表

令和6年 むつみ保育園



月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 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)	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)
1	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみとインゲンのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	しらす粥 ささみとインゲンの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	18	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 果物
金	(主な材料)米 豆腐 しらす ささみ いんげん じゃが芋 果物			月	(主な材料)米 白身魚 大根 人参 きゅうり 小松菜 果物		
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	19	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 人参とブロッコリー柔らか煮 白菜のすまし汁 果物
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 果物			火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 果物		
4	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	20	春分の日(公休日)		
月	(主な材料)米 豆腐 ささみ 小松菜 さつま芋 人参 果物			水	お弁当会		
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	21	お弁当会		
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 トマト ほうれん草 レタス 果物			木	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物		
水	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜ののり煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜ののり煮 じゃが芋のすまし汁 果物	22	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 なす 玉ねぎ オクラ 冬瓜 じゃが芋 果物			金	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物		
7	お弁当会			23	お弁当持参(新年度準備)		
木	お弁当会			土	お弁当持参(新年度準備)		
8	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐 果物
金	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 なす 果物			月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ ゆし豆腐 果物		
9	そっえんしき			26	10倍粥 じゃが芋と大根ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーと人参つぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーと人参柔らか煮 大根のみそ汁 果物
土	そっえんしき			火	(主な材料)米 じゃが芋 しらす ブロッコリー 人参 大根 果物		
11	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリー柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			水	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 玉ねぎ 果物		
2	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそばろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそばろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 トマト いんげん 大根 果物			木	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 小松菜 玉ねぎ オクラ 果物		
13	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	29	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり チンゲン菜 果物			金	(主な材料)米 白身魚 チンゲン菜 人参 きゅうり トマト 果物		
14	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	30	お弁当持参(新年度準備)		
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物			土	お弁当持参(新年度準備)		
15	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそばろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそばろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	<div data-bbox="826 1756 1497 1823" data-label="Section-Header"><h2>口腔内の発達と食育</h2></div> <div data-bbox="826 1832 1538 2056" data-label="Text"> <p>5,6か月ごろになると、子どもは唇を閉じるにより、食べ物を飲めるようになります。最初は前後だけだった舌の動きが上下や左右に広がるにつれ咀嚼が上手になり、1歳代で奥歯が生えてくると食べ物噛み砕けるようになります。ただし、ある程度かたい物が食べられるのは3歳ごろから。</p> <p>食育を進める際は、こうした口腔内の発達と咀嚼の力に配慮することが大切です。</p> </div> <div data-bbox="772 2065 1513 2159" data-label="Diagram"> </div>			
金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物						
16	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物				
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり ほうれん草 人参 冬瓜 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

令和6年3月 むつみ保育園

3月は卒園式があります。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた年長さんの姿を見ると、「本当に大きくなったなあ」とつくづく感じます。野菜が苦手だった子どもたちも、卒園のときは食べられるものが増えて、給食室のメンバーにとってもうれしい「卒園」です。

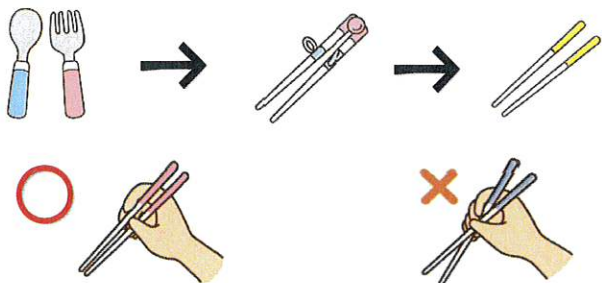


乳幼児期に学ぶ 食事のマナー

★あいさつの大切さ
「気持ちをリセットして食事に向かう」準備が始まります。食卓にあつた食べ物を見て、「いただきます」とあいさつをすることで「遊び」から「食事」にスイッチが入りますが、遊び食が多い乳幼児期ですが、あいさつをけじめとして食事に向かう習慣を身につけましょう。



★適切に食具を使う大切さ
和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なこと。「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動きの協調運動が獲得出来たらスプーン・フォーク・お箸の練習を始めましょう。焦らずに、おおらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。
はまぐりには2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

