

# 4月の献立

令和5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(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物	牛乳 じゃがいものおやき	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 ツナ あおさのり	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 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
3日(月)	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物缶	牛乳 サーターアンダギー	鶏肉 わかめ ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖 カレールー	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ 果物缶
4日(火)	☆こいのぼり掲揚式☆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 鶏豚ミンチ 卵 ちくわ ささみ 牛乳	米 バター ごま 小麦粉 春雨 パン粉 砂糖 チョコチップ(レーズン)	人参 玉ねぎ ビーマン パプリカ グリーンピース きゅうり キャベツ セロリ コーン パセリ 果物
5日(水)	あわご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 白菜のスープ 果物	牛乳 大学芋	白身魚 粉チーズ ちくわ わかめ ウインナー 牛乳	米 もちきび パン粉 油 ごまドレッシング さつま芋 ごま 砂糖 シチューの素	きゅうり パセリ にんにく ブロッコリー 人参 白菜 コーン パセリ 果物
6日(木)	玄米ご飯 ひじき入り麩ハンバーグ 野菜の中華炒め じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 あずき豆腐スコーン	車麩 豚ミンチ 卵 豚肉 ひじき みそ 牛乳 絹ごし豆腐	米 玄米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 つぶあん ケーキミックス バター	玉ねぎ パプリカ ちんげん菜 白菜 生姜 たけのこ 人参 椎茸 生姜 果物
7日(金)	麦ご飯 鶏肉の照焼き コーンスロー 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 いちごの蒸しパン	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ いちごの蒸しパン	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 小松菜 人参 果物
8日(土)	牛焼肉丼 かぼちゃのごまぶし おかき	ぜんざい おかき	牛肉 のり 油揚げ 孫 みそ 金時豆	米 油 砂糖 粉黒糖 ごま おかき	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 南瓜 大根 大根の葉 生姜 果物
10日(月)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	フルーツヨーグルト 星たべよう	合挽きミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油 星たべよう(ハイハイ)	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
11日(火)	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 車麩	米 もちきび マヨネーズ 油 芋くず 紅芋粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ パセリ ニラ ビーマン キャベツ 人参 えのき チンゲン菜 コーン 果物缶
12日(水)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き 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 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 生姜 果物
13日(木)	たけのこご飯 鮭の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 果物	牛乳 きなこクッキー	鶏肉 油揚げ 鮭 ひじき きな粉 鶏ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ケーキミックス バター	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
14日(金)	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツのスープ 果物	牛乳 チーズいもち	牛肉 卵 ツナ 豚肉 牛乳 チーズ	米 押麦 小麦粉 サラスパ 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 油 ハヤシルー	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
15日(土)	野菜そぼろ丼 ブロッコリーの和え物 冬瓜のみそ汁 杏にフルーツ	牛乳 黒糖かりんとう	豚ミンチ 納豆 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 杏仁豆腐 さつま芋 粉黒糖	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ 冬瓜 大根の葉 果物缶
17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 チーズ 牛乳	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
18日(火)	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物	フルーツゼリー 豆乳ウエハース	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ カステラかまぼこ 枝豆	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 こんにやく ごま ゼリー ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物 果物缶
19日(水)	しご飯 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
20日(木)	あわご飯 さばのラビコトソースかけ ハワイヤイリチー かぶのみそ汁 果物	牛乳  ジャムサンド	さば ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 食パン ジャム	トマト きゅうり 玉ねぎ ハワイヤ 人参 ニら かぶ 大根の葉 果物
21日(金)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め もずくのスープ 果物	牛乳 さつまいもの 塩バター焼き	鶏肉 ツナ もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 カレー粉 さつま芋 バター	キャベツ 人参 ねぎ 大葉 パセリ えのき 果物
22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 くずもち	牛肉 豆腐 牛乳 きな粉	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま 芋くず 黒糖	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 生姜 ほうれん草 えのき オクラ 果物
24日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリーンピース ねぎ 果物
25日(火)	ブルコギ丼 白菜のみそ汁 鶏肉ときゅうりのごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 ソフトぼうろ	牛肉 ささみ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく きゅうり トマト レタス 生姜 白菜 大根の葉 果物缶
26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 セサミクッキー	白身魚 ひじき 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 卵	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉 バター	人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼう ねぎ 果物
27日(木)	 お弁当会	牛乳 おからマドレーヌ	卵 おから 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	レーズン
28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	牛乳 スイートポテト	さば みそ かつお削り 鶏肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん さつま芋 バター	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 果物缶
29日(土)	昭和の日(公休日)				

※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。





月齢	初期			後期			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	
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)		
1	<b>入園式</b>						18	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 豆腐と青菜の柔らかか煮 大根と青菜の柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	火	(主な材料)米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ 果物						
3	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 大根と青菜の柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	19	10倍粥 さつまいもと人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつまいもと人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 さつまいもと人参の柔らかか煮 キャベツときゅうりの柔らかか煮 豆腐のすまし汁 果物	水	(主な材料)米 さつまいも 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 果物									
4	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 南瓜の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 豆腐のすまし汁 果物	20	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 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 じゃが芋 果物									
5	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と大根の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人参粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 さつまいものすまし汁 果物	金	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつまいも 果物									
6	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが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 じゃが芋と青菜の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 果物	22	10倍粥 人参ペースト 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か煮 キャベツの大根の柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	土	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 果物									
7	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 豆腐の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	24	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 じゃが芋の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 じゃが芋 南瓜 果物									
8	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが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 じゃが芋と青菜の柔らかか煮 大根の柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	25	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か煮 白菜と人参の柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 果物	火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 白菜 人参 冬瓜 果物									
10	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か煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	26	10倍粥 さつまいもとりんごペースト 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 さつまいものすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 大根と青菜の柔らかか煮 さつまいものすまし汁 果物	水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 さつまいも 果物									
11	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か煮 キャベツと人参の柔らかか煮 大根のすまし汁 果物	27	<b>お弁当会</b>													
12	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 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜ときゅうりの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	28	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と白菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と白菜の柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 果物	金	(主な材料)米 じゃが芋 しらす ブロッコリー 人参 大根 果物									
13	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚とじゃが芋の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 キャベツのすまし汁 果物	29	<b>昭和の日(公休日)</b>													
14	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつまいもの柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	土	<b>離乳食を 与えるときは</b>													
15	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か煮 南瓜の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	<p>赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、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、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。</p>														
17	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物															
月	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 きゅうり 果物						<p>*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。</p>											
<p>※ 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。</p>																		



# 食育だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
 柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。  
 今年度も旬を感じさせる給食の提供と共に、食に興味があわくよう私たちも心がけていきます。  
 新たなスタートと共に何事にも挑戦していけるよう頑張っていきましょう！  
 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。

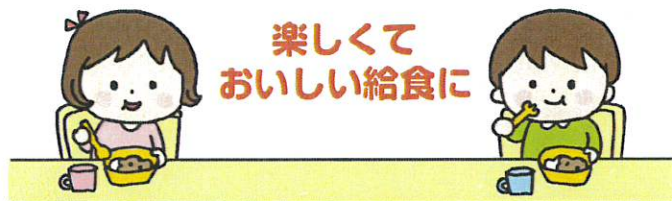


## 食育ってどんなこと？

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



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



## 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！

### アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。