

月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	<ペースト>			<細つぶし>				
エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質			
4/1 (月)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 助宗タラと人参のとろとろ煮 さつまいもとささみのほくほく煮 みそ汁 (やきふ・長ネギ)	
4/2 (火)	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 (わかめ・油揚げ)	
4/3 (水)	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 もやし	豆腐	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 もやし	豆腐	軟飯 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 もやしとチンゲン菜のサラダ みそ汁 (はなふ・豆腐)	
4/4 (木)	おかゆ	かぼちゃ だいこん こまつな	白身魚	おかゆ	かぼちゃ だいこん こまつな	白身魚	軟飯 鶏肉と人参のやわらか煮 野菜とツナのくたくた煮 みそ汁 (小松菜・大根)	
4/5 (金)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	ささみ	軟飯 カラスカレイとかぼちゃのほくほく煮 豆腐とたまねぎのコトコト煮 みそ汁 (長ネギ・油揚げ)	
4/6 (土)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 肉じゃが お豆腐サラダ みそ汁 (わかめ・豆腐)	
4/8 (月)	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	しらす	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁 (豆腐・キャベツ)	
4/9 (火)	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	白身魚	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	白身魚	軟飯 豚肉と玉ねぎの玉子とじ煮 白菜サラダ みそ汁 (ジャガイモ・油揚げ)	
4/10 (水)	おかゆ	かぼちゃ チンゲン菜 だいこん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ チンゲン菜 だいこん	豆腐	軟飯 鮭と野菜のみそ煮 大根と鶏肉の柔らか煮 みそ汁 (なす・わかめ)	
4/11 (木)	おかゆ	じゃがいも こまつな にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも こまつな にんじん	ささみ	軟飯 さつまいものほっこり煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁 (大根・長ネギ)	
4/12 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉と白菜のそぼろ煮 人参のだし煮 みそ汁 (玉子・油揚げ)	
4/13 (土)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 パスタサラダ みそ汁 (油揚げ・わかめ)	
4/15 (月)	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん キャベツ	ささみ	軟飯 助宗タラと人参のとろとろ煮 さつまいもとささみのほくほく煮 みそ汁 (やきふ・長ネギ)	

ご入園 おめでとうございませう!!

ゆりかごWECしおん保育園の離乳給食は、個人の成長に応じて進めています。
ご家庭で食われるようになった食料のみを園で食べてもらいますので、
食料の種類や固さ、濃度などの進み具合を、その都度、連絡帳に
記入して、伝えて頂きますよう、よろしくお願ひ致します。



後期食(目安)11ヶ月に入ったら、みそ汁のうめたものを併せて提供します!
た人は、品質も給食からとります!

月/日	昼食 (AM11:00)						備考	
	初期			中期				
	<ペースト>			<細つぶし>				
エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質			
4/16 (火)	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ にんじん キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉と春野菜のやわらか煮 きゅうりと玉子のサラダ みそ汁 (玉ねぎ・コーン)	
4/17 (水)	おかゆ	さつまいも もやし たまねぎ	白身魚	おかゆ	さつまいも もやし たまねぎ	白身魚	軟飯 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしとチンゲン菜のサラダ みそ汁 (豆腐・やきふ)	
4/18 (木)	<p><おんこくび> 虫歯予防食は園で用意します。市販のものを使用する場合があります。</p>							
4/19 (金)	おかゆ	さつまいも だいこん こまつな	しらす	おかゆ	さつまいも だいこん こまつな	しらす	軟飯 鶏肉と人参のやわらか煮 大根のだし煮 みそ汁 (小松菜・大根)	
4/20 (土)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 豆腐と豚肉のどろろ煮 ポテトサラダ みそ汁 (わかめ・油揚げ)	
4/22 (月)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ キャベツ にんじん	ささみ	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁 (豆腐・はなふ)	
4/23 (火)	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 だいこん	白身魚	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 だいこん	白身魚	軟飯 鮭と野菜のみそ煮 大根と鶏肉のやわらか煮 みそ汁 (わかめ・なす)	
4/24 (水)	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と人参の玉子とじ煮 白菜のやわらか煮 みそ汁 (人参・じゃがいも)	
4/25 (木)	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ こまつな たまねぎ	しらす	軟飯 チキンのケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁 (玉子・わかめ)	
4/26 (金)	おかゆ	さつまいも だいこん たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも だいこん たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉と白菜のそぼろ煮 人参のだし煮 みそ汁 (大根・長ネギ)	
4/27 (土)	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	豆腐	軟飯 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁 (油揚げ・豆腐)	
4/29 (月)	<p><昭和の日></p>							
4/30 (火)	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉と春野菜のやわらか煮 きゅうりと玉子のサラダ みそ汁 (玉ねぎ・コーン)	

4/4
言語理解
の工夫
「1」E-フード
の活用

① びん詰詰め、フロッグフロッグ
AD-スト材から-0大の形材
まで様々な種類がある。
開封してすぐのみ、または電子
レンジで温めると「1」E食
で食べるのが便利！
② 月齢にあった食料の形状と
確認し、組み合わせて活用
して◎

② フリーズドライ
(固形)
調理後は急速冷凍し
真空・低温で乾燥して
作られたもの。風味や
色の劣化が少ないのが
特徴！お湯で戻して
使いまわす。
③ 物に両面量「1」E食
の食料と組み合わせて
少量と使いたいときに◎

③ 粉系-フロッグ
野菜のフレークはどのよう
にアレンジするかは
混ぜることでOK！
風味や栄養を手軽に
フロッグでまわす。
④ 下汁やスープ、
ホワイトソースなどの
風味がけに使う
ものがあります！

④ シルト
能、トレ-につまみ
好と"があり、どの手
食でも使えます。月齢に
応じてサイズ、固さ、味
の調整が出来ます！
⑤ 主食、野菜、副食
セットの下での活用
の、お湯で戻す



令和6年4月1日
社会福祉法人 ゆりかご福祉会
京都市認定 小規模保育事業所 A型
ゆりかごWECしおん保育園・せいせん保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい環境に期待が膨らむ新年度の始まりです。

子供たちが元気に健康に大きくなることを願って、素材の味を活かした安心安全でおいしい給食を心を込めて作っていきます。

お子様の食についての悩みやご相談などありましたら、お気軽にお声がけください。

衛生面に十分気をつけています

- 検便……………厨房従事者は月一回の検便をしています
10月~3月はノロウイルスの検査をしています
- 消毒……………調理室にアルコール消毒液を設置
次亜塩素酸ナトリウム液で毎日清掃
- 食器殺菌保管庫……………洗浄した食器を日々保管しています
- 市役所による定期監査……………立ち入り検査
食品衛生点検表の確認
検食の保管確認(2週間分)



食材には十分配慮して下記の業者にて取り寄せています

タイヘイ株式会社

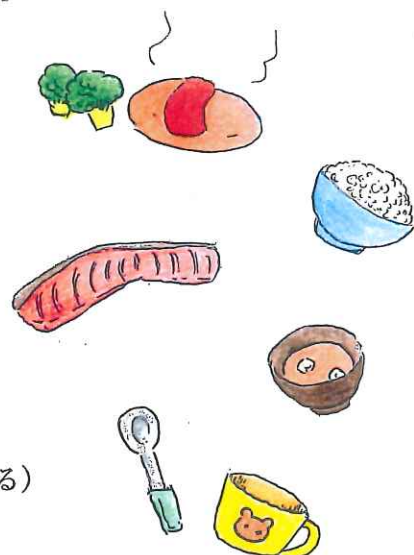
- 献立作成……………専門の管理栄養士によるカロリー計算とバランス重視の献立
- 反復式献立の採用……………初めて食べる時より、二度目に食べる時の方が
子供の味覚が慣れ食が進むようになります

入園・進級のお土産 延岡の虎彦製

- ゆりかごポーロ……………ゆりかご特製 かぼちゃ入りポーロです
- かるかん……………ゆりかご特製 ノンアレルギーのお菓子です

食育活動も行っています

- 月1回のファニークッキング(日本の行事食・季節の野菜などを知る)
- 三色食品群の栄養価のおはなし



4月 食育だより

✿ 入園・進級おめでとうございます！

柔らかな春の日ざしに心和む季節、新年度が始まりました♪
 新しい先生やお友達に会える子ども達はワクワク、ドキドキといろいろな感情を経験していきますね！
 早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごせますように☆
 お子様の健やかな成長を願い、今年度も食育だよりを発行いたします。1年間よろしくお祈りします😊

今月のイベント献立

今月は京都府の郷土料理です♪

☆衣笠井(きぬがさどん)

「衣笠井」は油揚げとネギを卵でとじてご飯に乗せた、京都府民に愛されているご当地メニューです。
 見た目が雪景色の衣笠山に似ているから・衣笠山によく狐が出たからこの名前になったなど様々な説があります。

☆たいたん

「たいたん」とは出し汁や煮汁などをじっくり染み込ませるように炊いて作る料理です。
 素材の味、だし汁の旨味が広がる「たいたん」は昔から好まれている京都府の伝統料理で、「おぼんざい」の一つです♪

旬のアスパラガスで新陳代謝UP!!

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆

三色食品群ってなあに？

3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素: 糖質
脂質

赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素: たんぱく

緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素: ビタミン
ミネラル



赤色 黄色 緑色

ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例 **赤色のトマト = 緑色のグループ**

「赤はぐんぐん成長するための力」

「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」

「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪



毎朝の元気チェック



小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調や機嫌のチェックをしましょう☆
 熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？
 鼻水や咳は出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？
 小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。
 毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認しましょう♪



一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準2020年版: 男子)。

給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。

給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう♪