

4月	昼食(AM11:00)							備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>	
	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		
1日(火)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜煮 玉子サラダ みそ汁(たまねぎ、焼き麩)	
2日(水)	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	ささみ	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	ささみ	軟飯 子キンのやわらか煮 キャベツのトマトのサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	
3日(木)	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 鶏肉と豆腐のコトコ煮 白菜サラダ みそ汁(さつまいも、はなふ)	
4日(金)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 ポテトサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	
5日(土)	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 にんじん	豆腐	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 にんじん	豆腐	軟飯 野菜の玉子とじ煮 鶏肉とチンゲン菜のくたく煮 みそ汁(しめじ、さつまいも)	
7日(月)	おかゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ	しらす	軟飯 カラスカレイと白菜のだし煮 豆腐と豚肉のとろみ煮 みそ汁(たまねぎ、わかめ)	
8日(火)	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	白身魚	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	白身魚	軟飯 豚肉とかぼちゃの玉子とじ煮 白菜サラダ みそ汁(もやし、なめこ)	
9日(水)	おかゆ	さつまいも だいこん こまつな	豆腐	おかゆ	さつまいも だいこん こまつな	豆腐	軟飯 鮭と野菜のみそ煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁(なす、わかめ)	
10日(木)	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉とじゃがいものほっこり煮 コーンとトマトのサラダ みそ汁(チンゲン菜、油揚げ)	
11日(金)	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	しらす	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	しらす	軟飯 白糸タラとさつまいものだし煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁(きぬさや、玉子)	
12日(土)	おかゆ	じゃがいも はくさい ほうれん草	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい ほうれん草	豆腐	軟飯 豚肉と白菜のそぼろ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁(油揚げ、はなふ)	
14日(月)	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも チンゲン菜 たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 さつまいもと人参のだし煮 みそ汁(ソーメン、わかめ)	
15日(火)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 助奈タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁(ねぎ、ごぼう)	

離乳食の進め方



引用:らくらくあんしん離乳食

ステップ①初期

- ・ポタージュ状からヨーグルト状のものを飲みこめるように♪
- ★離乳食は飲みこむ練習!

ステップ②中期

- ・絹ごし豆腐程度のかたさのものをつぶせるように♪
- ★様子を見ながらいろいろな食材に挑戦!

ステップ③後期

- ・バナナ程度のかたさを噛むことができるように!
- ★離乳食で栄養補給が重要に!



ステップ④完了期

- ・肉団子を前歯でかじり取り、奥歯でかみつぶせるように!
- ★バランスの良い1日3回の食事におやつを加えて♪



4月	昼食(AM11:00)							備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>	
	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		
16日 (水)	おかゆ	さつまいも ほうれん草 にんじん	豆腐	おかゆ	さつまいも ほうれん草 にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉とさつまいものトマト煮 もやしと人参のサラダ みそ汁(小松菜、わかめ)	
17日 (木)	お弁当日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
18日 (金)	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	ささみ	軟飯 カラスカレイと白菜のだし煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 みそ汁(たまねぎ、わかめ)	
19日 (土)	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉とじゃがいもの煮物 キャベツのサラダ みそ汁(ねぎ、油揚げ)	
21日 (月)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉と野菜煮 玉子サラダ みそ汁(たまねぎ、焼き麩)	
22日 (火)	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉とチンゲン菜の味噌煮 さつまいもと人参のだし煮 みそ汁(ソーメン、わかめ)	
23日 (水)	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と人参の玉子とじ煮 白菜のだし煮 みそ汁(豚肉、人参、かぼちゃ)	
24日 (木)	おかゆ	じゃがいも にんじん チンゲン菜	白身魚	おかゆ	じゃがいも にんじん チンゲン菜	白身魚	軟飯 鶏肉とじゃがいものほっこり煮 コーンとトマトのサラダ みそ汁(チンゲン菜、油揚げ)	
25日 (金)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ こまつな	しらす	おかゆ	じゃがいも たまねぎ こまつな	しらす	軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 じゃがいものマッシュ みそ汁(玉子、わかめ)	
26日 (土)	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	ささみ	軟飯 鶏肉と豆腐のコトコト煮 白菜のサラダ みそ汁(さつまいも、はなふ)	
28日 (月)	おかゆ	かぼちゃ だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ だいこん にんじん	豆腐	軟飯 鮭と野菜の味噌煮 鶏肉と大根のやわらか煮 みそ汁(なす、わかめ)	
29日 (火)	昭和の日							
30日 (水)	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 助産トラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁(長ネギ、ごぼう)	

★離乳食の調理の基本★

引用:初めてのママ・パパ離乳食

①裏ごし
網の目を通すことで、かたまりや繊維が混じりすぎないように、かたまりがよくなりやすくなります♪

②すりつぶす
やわらかくゆでた食材をすり鉢ですりつぶし、かたまりのない状態に！水分でのぼして固さを調整します♪

③すりおろす
根菜はやわらかく加熱してからすりおろすと、なめらかに♪じゃがいも、りんご等すりおろして活用できます！

④つぶす・ほぐす
かむ力が発達するモグモグ期以降は、食べやすさくつぶしたり、ほぐしたりします！

⑤きざむ
モグモグ期は、みじん切りにし、成長に合わせてきざむ方を大きくしていきます！

⑥とろみをつける
赤ちゃんの食べにくさを解消してくれる「とろみ」！片栗粉やベビーフードを使用して手軽につけられます♪

下巻 100

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

- ゆりかごボーロ…ゆりかご特製 かぼちゃ入りボーロです
- 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！

桜の花が咲き誇り、春の訪れを感じる季節となりました。ドキドキ、ワクワクの毎日が始まります♪
これから新しい環境の中で、様々な出会いや経験を通して大きく成長していくことでしょ☆
健やかな成長をサポートする「食」について、今年度も食育だよりを通して様々な情報をお届けしてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします♡

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

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」

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素：ビタミン



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♪

おいしく食べよう スナップエンドウは今が

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナップエンドウです！アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。調理するとき、お子さんに筋取りの手伝いをしてもらおうと良いでしょう♪1つさやを開けてみて豆がいくつ入っているか一緒に数えてみると楽しい食育になります。栄養素的にはβカロテンやビタミンCが豊富で、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂る事ができます。

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2025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♪



1:35 / 3:40



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」「触れて」確認しましょう♪



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♪

