

月	昼食 (AM 11:00)									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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	
1日 (水)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉とたまねぎのトマト煮 ポテトサラダ みそ汁(焼き麩、わかめ)			
2日 (木)	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも キャベツ にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツの玉子サラダ スープ(豆腐、人参)			
3日 (金)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ キャベツ	しらす	おかゆ	じゃがいも たまねぎ キャベツ	しらす	軟飯 豚肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツサラダ みそ汁(油揚げ、はなふ)			
4日 (土)	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	豆腐	おかゆ	さつまいも はくさい にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のどろろ煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁(大根、わかめ)			
6日 (月)	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉とたまねぎのどろろ煮 じゃがいもとコーンのサラダ みそ汁(白菜、人参)			
7日 (火)	おかゆ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しらす	軟飯 豚肉とかぼちゃのどろろ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁(はなふ、わかめ)			
8日 (水)	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 野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁(焼き麩、ねぎ)			
9日 (木)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ だいこん	ささみ	おかゆ	じゃがいも たまねぎ だいこん	ささみ	軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ みそ汁(じゃがいも、ごぼう)			
10日 (金)	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	白身魚	おかゆ	さつまいも にんじん チンゲン菜	白身魚	軟飯 助宗たらと野菜のやわらか煮 鶏肉と大根のどろろ煮 みそ汁(そうめん、ごぼう)			
11日 (土)	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根サラダ みそ汁(豆腐、油揚げ)			
13日 (月)	おかゆ	かぼちゃ にんじん こまつな	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん こまつな	しらす	軟飯 鶏肉と野菜のどろろ煮 さつまいもサラダ みそ汁(チンゲン菜、ごぼう)			
14日 (火)	おかゆ	さつまいも 小松菜 たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも 小松菜 たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉とさつまいものほっこり煮 もやしと小松菜のサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)			
15日 (水)	おかゆ	じゃがいも にんじん だいこん	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん だいこん	豆腐	軟飯 鮭とじゃがいものほくほく煮 豆腐と野菜のここと煮 みそ汁(大根、しめじ)			

離乳食完了期の食材や食べさせ方

引用：らくらくあんしん離乳食

★いろいろな大きさや形でかみ方の調整を練習！

かたさは肉団子程度を目安にし、手づかみ食で食べられるものも少しずつ複雑な形にしてひと口をかみ切る練習をしましょう！味づけは大人の1/3程度の薄味を心がけましょう。

★この時期の舌の動き

1歳～1歳6か月ごろにかけて前歯が生えそろう、奥歯も生え始めます。前歯でちょうど口に合うサイズ(ひとくち量)を調節してかじり取り、奥の歯ぐきでつぶして食べます！

★前歯が上下4本ずつ生えたら本格的に歯磨き開始

上の前歯は唾液に届きにくいところなので、下の歯より歯みがきの必要性が高くなります。上の前歯が4本生える頃には、ガーゼから歯ブラシに変えて、むし歯予防も意識しましょう。



4月 	昼食 (AM 11:00)							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 (木)	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 豚肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツサラダ オレンジ		
17日 (金)	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 (土)	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ はくさい	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ はくさい	豆腐	軟飯 鶏肉の野菜の玉子とじ みそ汁 (はなふ、もやし)		
20日 (月)	おかゆ	 さつまいも はくさい にんじん	ささみ	おかゆ	 さつまいも はくさい にんじん	ささみ	軟飯 助宗タラとたまねぎのだし煮 白菜と高野豆腐のやわらか煮 みそ汁 (さつまいも、わかめ)		
21日 (火)	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しらす	軟飯 豚肉と春野菜のミルク煮 チンゲン菜と大根のサラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)		
22日 (水)	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉の玉子とじ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 (焼き麩、人参)		
23日 (木)	おかゆ	 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ	ささみ	おかゆ	 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉とかぼちゃのとろとろ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁 (はなふ、わかめ)		
24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)		
25日 (土)	おかゆ	 じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	おかゆ	 じゃがいも だいこん にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根サラダ みそ汁 (豆腐、焼き麩)		
27日 (月)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ チンゲン菜	白身魚	おかゆ	 さつまいも たまねぎ チンゲン菜	白身魚	軟飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 さつまいもサラダ みそ汁 (チンゲン菜、ごぼう)		
28日 (火)	おかゆ	 さつまいも こまつな にんじん	ささみ	おかゆ	 さつまいも こまつな にんじん	ささみ	軟飯 鶏肉とさつまいものほっこり煮 白菜と小松菜のサラダ みそ汁 (たまねぎ、わかめ)		
29日 (水)	昭和の日								
30日 (木)	おかゆ	 じゃがいも たまねぎ だいこん	しらす	おかゆ	 じゃがいも たまねぎ だいこん	しらす	軟飯 鮭とじゃがいものほくほく煮 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁 (大根、しめじ)		

引用:らくらくあんしん離乳食

離乳食完了期の食材や食べさせ方



★手づかみ食からスプーンへ移行
前半:自分のペースや量で食べたお気持ちが高まる時期。手づかみ食は離乳食後期より大きく複雑な形に挑戦して、ひと口でかみ切る練習を!



★手づかみ食からスプーンへ移行
後半:手づかみ食からスプーン食へ。コロコロの人参などをスプーンにのせると自分で口に運ぼうとします。最初は上手にできないので、手を添えてあげましょう。深皿でふちの立ち上がった器だと、赤ちゃんが中身をこぼさず自分ですくいやすいのでおすすめ!



★体に合ったすに座り食事に集中
・テーブルにひじがのるように、座面の高さを調整
・足がぶらぶらしないよう、ハイチェアの場合は足のせ板に足がつくように
・姿勢がくずれないように背もたれで、椅子の幅が体に合っているものを選ぶ!
中で動いてしまう場合はクッションで調整

4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます

暖かな春の陽射しとともに、いよいよ新しい年度が始まりました☆これから始まる新しい環境での毎日は、子どもたちにとってワクワクするような出会いや発見に満ちあふれていることでしょう♪今年度も、食事の楽しさや栄養バランスの大切さを身近に感じていただけるよう、食育だよりを発行してまいります。一年間、どうぞよろしくお願いたします!!

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。栽培方法が違った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。茹ですずに焼く、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☆



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♪



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！～

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

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: たんぱく質

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



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」「触れて」確認しましょう♪



1:35 / 3:40



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を要と

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40%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♪

