

氏名 _____

令和6年度 4月離乳食献立表(後期食)

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/月	5倍粥 カレイの煮つけ さつま芋スティック かぼちゃと人参のコロコロ煮 みそ汁(じゃが芋 わかめ ほうれん草)	おじや (しらす 玉ねぎ きゃべつ 人参) 大根スティック	こめ じゃが芋 さつま芋	カレイ しらす	かぼちゃ 人参 大根 わかめ ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ
2/火	5倍粥 ささ身のとろみ煮 かぶと人参の合わせ煮 大根スティック すまし汁(豆腐 ほうれん草) パナナ	煮込みうどん (ツナ わかめ ほうれん草 人参) さつま芋スティック	こめ うどん さつま芋	ささ身 豆腐 ツナ	ほうれん草 人参 わかめ かぶ 大根
3/水	5倍粥 豚ひき肉とじゃが芋の小判焼き 大根ときゃべつの合わせ煮(人参) わかめスープ(豆腐) 人参スティック	おじや (カレイ 人参 玉ねぎ わかめ) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 さつま芋	豚ひき肉 カレイ 豆腐	大根 きゃべつ 玉ねぎ 人参 わかめ
4/木	パンスティック カレイの煮つけ かぼちゃと人参のコロコロ煮 パナナ じゃが芋スープ(玉ねぎ) 大根スティック	ライスおやき (ツナ さつま芋) みそ汁(大根 ほうれん草)	食パン こめ さつま芋 パナナ	カレイ ツナ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草
5/金	5倍粥 ささ身のとろみ煮 人参と凍り豆腐の合わせ煮 みそ汁(大根 小松菜) 人参スティック	おじや (しらす 人参 ほうれん草 かぼちゃ) さつま芋スティック	こめ さつま芋	ささ身 凍り豆腐 しらす	大根 小松菜 人参 かぼちゃ ほうれん草
6/土	煮込みうどん(人参 玉ねぎ ほうれん草) しらすと豆腐のとろみ煮 大根と人参のコロコロ煮 さつま芋スティック	おじや (ささ身 人参 きゃべつ わかめ) 大根スティック	うどん こめ さつま芋	しらす 豆腐 ささ身	玉ねぎ 人参 きゃべつ わかめ 大根 ほうれん草
8/月	5倍粥 豆腐のきゃべつあんかけ じゃが芋と小松菜のポツリ煮 みそ汁(大根 麩) 人参スティック	おじや (しらす かぼちゃ 玉ねぎ わかめ) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 麩 さつま芋	豆腐 しらす	きゃべつ わかめ 小松菜 大根 かぼちゃ 人参
9/火	パンスティック ささ身のとろみ煮 ほうれん草と人参のおひたし パナナ じゃが芋スープ(玉ねぎ) 大根スティック	ライスおやき (ツナ さつま芋) みそ汁(きゃべつ 麩)	食パン 麩 こめ さつま芋 じゃが芋 パナナ	ささ身 ツナ	ほうれん草 大根 玉ねぎ 人参 きゃべつ わかめ
10/水	5倍粥 しらすとじゃが芋の小判焼き きゃべつと人参のおひたし 大根スープ(ほうれん草) 人参スティック	おじや (豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ) 大根スティック	こめ じゃが芋	しらす 豆腐	大根 ほうれん草 人参 きゃべつ 小松菜 玉ねぎ
11/木	5倍粥 カレイの煮つけ 麩とブロッコリーのポツリ煮 パナナ みそ汁(きゃべつ 玉ねぎ) さつま芋スティック	おじや (しらす 白菜 人参 かぼちゃ) 大根スティック	こめ 麩 さつま芋	カレイ しらす	ブロッコリー 白菜 人参 きゃべつ 大根 玉ねぎ かぼちゃ
12/金	5倍粥 豚ひき肉とかぼちゃの小判焼き じゃが芋と人参のコロコロ煮 みそ汁(麩 ほうれん草) 大根スティック	煮込みうどん (豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参) さつま芋スティック	こめ うどん じゃが芋 麩 さつま芋	豚ひき肉 豆腐	ほうれん草 大根 人参 かぼちゃ わかめ 玉ねぎ
13/土	煮込みうどん(人参 玉ねぎ 小松菜) しらすとブロッコリーのとろみ煮 さつま芋と人参のコロコロ煮 大根スティック	おじや (さけ きゃべつ 玉ねぎ 大根) ブロッコリースティック	うどん こめ さつま芋	しらす さけ	玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー 人参 きゃべつ 大根
15/月	5倍粥 豆腐と麩の合わせ煮 白菜と小松菜のくたくた煮 みそ汁(大根) 人参スティック	煮込みうどん (しらす 玉ねぎ 人参 ほうれん草) さつま芋スティック	こめ うどん さつま芋	豆腐 しらす	小松菜 白菜 大根 玉ねぎ ほうれん草 人参

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替します。



ご入園・ご進級 おめでとうございます

・後期食について



食べる機能は？
つぶす力は弱いけれど大人と同じ噛み方に
口の周りの筋肉が発達し、舌は前後、上下に
加えて左右にも動かせるように。舌でつぶせ
ない食べ物は左右に寄せて歯ぐきでつぶし、
大人の噛み方と同じになります。
また、大きめの物は前歯でかじり取り、一口量
を覚えます。



食べさせ方のポイントは？
・自分で食べる意欲が強くなります。手づかみ
しやすいメニューを取り入れましょう。
・食べ物の形や感触を手で触って覚えようと
します。食べ物に触ろうとしても止めないで。
・スプーンを下唇にのせ、口を閉じたら水平に
引きます。やや深めのスプーンで食べさせ、
口唇の力をつけるとよいでしょう。

形態は？
前歯でかじって歯ぐきでつぶせるバナナがお手本
やわらかすぎると舌でつぶれ、かたすぎると
歯ぐきでつぶせないため、どちらも丸のみの
原因になります。



座り方は？
手づかみがしやすい姿勢で
手づかみがしやすいように、やや前傾した
姿勢がとれるような位置にイスを置いて座らせ
ます。足は床板にきちんとつき、力が入る状態に。



4月分献立予定表(移行期)

NO1

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事食や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
1/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん 鶏照り焼きの薄切り ほうれん草のおひたし すまし汁 みかん さつま芋スティック	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 油 麩 さつま芋 ざらめ ごま油 蒸しパンミックス	鶏肉 しらす ごま 豆腐 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 のらぼう よもぎ	1日(月) 入園・進級式 ご入園、ご進級おめでとうございます ~園の給食~ 旬の食材をより多く取り入れたメニューにしています。 旬の美味しい味を一つでも一回でも多く体験し、味覚が発達する乳幼児期の舌に素材本来の味を覚えてもらうようにと考えています。 その為に園で年間を通して色々な野菜を栽培し育つ過程を見、収穫、味わう体験をしたり、また地元の農家の方や、ファーマーズセンターに仕入れに行ったりもしています。 ~給食の見本展示~ その日の給食(離乳食は赤ちゃんの家の玄関、本園にはぞう組の給食)を展示しています。 お迎えの際には親子でご覧になっていただき、今日の給食はどうだったかなど話していただくと幸いです。 ~食事前のあいさつ~ 毎日給食やおやつを食べる前には今日のメニューを言い「サッ・ベタ・ピ」のあいさつをしてから食べています。
2/火	牛乳 ビス ケツ	ごはん 牛肉とごぼうのやわらか煮 ポトサラダ のらぼうのおひたし みそ汁 パナナ 大根スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ じゃが芋 マヨドレ 三温糖 うどん	鯛 牛肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 のらぼう ほうれん草 きゃべつ アスパラ ねぎ	~給食の見本展示~ その日の給食(離乳食は赤ちゃんの家の玄関、本園にはぞう組の給食)を展示しています。 お迎えの際には親子でご覧になっていただき、今日の給食はどうだったかなど話していただくと幸いです。 ~食事前のあいさつ~ 毎日給食やおやつを食べる前には今日のメニューを言い「サッ・ベタ・ピ」のあいさつをしてから食べています。
3/水	牛乳 ビス ケツ	ゆかごはん 鶏から揚げの薄切り じゃが芋と凍り豆腐の煮物 豚汁 はっさく 人参スティック	混ぜごはん すまし汁 ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ 油 片栗粉 ざらめ 里芋 じゃが芋	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 ささ身 豆腐 カルピス 牛乳	ゆかり 人参 大根 ごぼう ねぎ 白菜 玉ねぎ わかめ	~給食の見本展示~ その日の給食(離乳食は赤ちゃんの家の玄関、本園にはぞう組の給食)を展示しています。 お迎えの際には親子でご覧になっていただき、今日の給食はどうだったかなど話していただくと幸いです。 ~食事前のあいさつ~ 毎日給食やおやつを食べる前には今日のメニューを言い「サッ・ベタ・ピ」のあいさつをしてから食べています。
4/木	牛乳 ビス ケツ	食パン ゆで豚の温野菜和え 里芋の煮物 豆乳スープ パナナ 大根スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ビスケット みかん	食パン うどん 三温糖 片栗粉 油 里芋 ごま油	豚肉 ごま 豆乳 ホイップクリーム ささ身 豚肉 牛乳	レタス もやし 人参 アスパラ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 大根 ほうれん草	~給食の見本展示~ その日の給食(離乳食は赤ちゃんの家の玄関、本園にはぞう組の給食)を展示しています。 お迎えの際には親子でご覧になっていただき、今日の給食はどうだったかなど話していただくと幸いです。 ~食事前のあいさつ~ 毎日給食やおやつを食べる前には今日のメニューを言い「サッ・ベタ・ピ」のあいさつをしてから食べています。
5/金	牛乳 ビス ケツ	カレーライス 温野菜サラダ わかめスープ チーズ みかん 人参スティック	おじや ほうじ茶 桜蒸しパン	こめ 油 じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	鶏肉 ツナ 豆腐 しらす 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 アスパラ レタス わかめ のらぼう ねぎ ほうれん草	~給食の見本展示~ その日の給食(離乳食は赤ちゃんの家の玄関、本園にはぞう組の給食)を展示しています。 お迎えの際には親子でご覧になっていただき、今日の給食はどうだったかなど話していただくと幸いです。 ~食事前のあいさつ~ 毎日給食やおやつを食べる前には今日のメニューを言い「サッ・ベタ・ピ」のあいさつをしてから食べています。
6/土	牛乳 ビス ケツ	わかめうどん おでん ゆでアスパラ チーズ パナナ さつま芋スティック	野菜スープ ビスケット 牛乳 ジャムサンド	うどん ざらめ マヨドレ さつま芋 ホットドックパン	鶏肉 豆腐 チーズ ささ身 豚肉 牛乳	わかめ ねぎ きゃべつ ほうれん草 大根 こんぶ アスパラ ほうれん草	~給食の見本展示~ その日の給食(離乳食は赤ちゃんの家の玄関、本園にはぞう組の給食)を展示しています。 お迎えの際には親子でご覧になっていただき、今日の給食はどうだったかなど話していただくと幸いです。 ~食事前のあいさつ~ 毎日給食やおやつを食べる前には今日のメニューを言い「サッ・ベタ・ピ」のあいさつをしてから食べています。
8/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん 豚肉ソテーの細切り 割り干し大根の煮物 みそ汁 みかん 人参スティック	ゆかりおにぎり すまし汁 ほうじ茶 ヨーグルト パナナ	こめ 油 ざらめ	納豆 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 割り干し大根 小松菜 ひじき なら ねぎ ゆかり	【サッ】・・・手はおひざ 【ベタ】・・・足をそろえて床につける 【ピ】・・・背中を真っ直ぐにする
9/火	牛乳 ビス ケツ	食パン マカロニ温野菜サラダ ささ身のゆかり風味揚げの薄切り コーンシチュー はっさく 大根スティック	おじや 牛乳 ビスケット パナナ	食パン 小麦粉 こめ 三温糖 油 マカロニ 片栗粉 コーン さつま芋	ささ身 豚肉 牛乳	ゆかり きゃべつ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根	このあいさつの意味を分かりやすく伝え、安全に食事が出来るようにみんなで気をつけています。 ぜひ、ご家庭でも食事の前のごあいさつに取り入れてみて下さい。 ~リクエストメニュー~ 毎月ぞう組の誕生日には、一つ好きなメニューをリクエストしてもらいお祝いの気持ちを込めて、出来るだけ誕生日のその日の献立に取り入れています。(曜日の関係で前後することもあります) * 献立の青字のメニューがリクエストメニューです
10/水	牛乳 ビス ケツ	ハヤシライス 温野菜サラダ 大根スープ パナナ 人参スティック	野菜スープ せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	こめ じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラ レタス 赤ピーマン 大根 ほうれん草 ねぎ	~朝ごはん~ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願ひします。
11/木	牛乳 ビス ケツ	ごはん じゃが芋の煮物 マーボー豆腐 みそ汁 みかん さつま芋スティック	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ 三温糖 片栗粉 ざらめ 麩 さつま芋	豆腐 豚肉 しらす 牛乳	人参 大根 なら 玉ねぎ ほうれん草 赤ピーマン 絹さや きゃべつ ねぎ	~朝ごはん~ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願ひします。
12/金	牛乳 ビス ケツ	ごはん 鶏から揚げの薄切り のらぼうのごま和え みそ汁 はっさく 大根スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ホットケーキ	こめ 小麦粉 油 ホットケーキミックス 三温糖 うどん	豚肉 鶏肉 ヨーグルト ごま 牛乳	かぼちゃ ねぎ 人参 のらぼう 絹さや 大根 ほうれん草 玉ねぎ	~朝ごはん~ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願ひします。
13/土	牛乳 ビス ケツ	スパゲティミートソース チーズ マゼドアンサラダ 豆腐スープ はっさく ブロッコリーのおかか和え 大根スティック	野菜スープ パナナ ほうじ茶 さけおにぎり	スパゲティ麺 こめ マヨドレ じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 チーズ さけ 牛乳	アスパラ トマト 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 大根 なら ほうれん草 きゃべつ	~朝ごはん~ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願ひします。
15/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん すき焼き風煮物 ゆでアスパラ 納豆汁 パナナ 人参スティック	煮込みうどん 牛乳 桜蒸しパン	こめ ざらめ 油 麩 うどん 蒸しパンミックス	牛肉 豆腐 納豆 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 アスパラ ねぎ 大根 わかめ ほうれん草	~朝ごはん~ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願ひします。



* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にさせていただければ幸いです。

4月分献立予定表(乳児)

NO1

秋川あすなろ保育園



午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
			働か力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの		
1/月	牛乳 ごはん(桜でんぶ) 鶏肉の照り焼き すまし汁 ほうれん草のナムル ヤクルト	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 油 麩 ざらめ ごま油 蒸しパンミックス	桜でんぶ 鶏肉 ごま 豆腐 しらす ヤクルト 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 きくのらぼう よもぎ	525	23.0
2/火	牛乳 鯛めし 牛肉のしぐれ煮 ポテトサラダ のらぼうのおひたし みそ汁 パナナ	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ じゃが芋 マヨドレ 三温糖 うどん	鯛 牛肉 生揚げ ヨーグルト 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 アスパラ のらぼう ほうれん草 きゃべつ まいたけ ねぎ	515	18.6
3/水	牛乳 ゆかごはん 鶏肉のから揚げ ふきと凍り豆腐の煮物 豚汁 はっさく	混ぜごはん ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ 油 片栗粉 ざらめ 里芋	鶏肉 豆腐 凍り豆腐 豚肉 生揚げ ささ身 カルピス 牛乳	ゆかり ふき 人参 大根 ごぼう ねぎ 白菜 玉ねぎ わかめ	507	19.8
4/木	牛乳 食パン ゆで豚の中華和え 里芋のから揚げ 豆乳スープ パナナ	煮込みうどん ほうじ茶 パスタチック	食パン パイ皮 うどん 三温糖 片栗粉 油 里芋 ごま油	豚肉 ごま 豆乳 ホイップクリーム ささ身 牛乳	レタス もやし 人参 アスパラ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 大根 ほうれん草	476	17.4
5/金	牛乳 カレーライス 大根サラダ わかめスープ チーズ りんご	おじや ほうじ茶 桜まんじゅう	こめ 油 じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	鶏肉 ツナ 豆腐 あんこ しらす 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 アスパラ レタス わかめ のらぼう ねぎ ほうれん草	549	18.8
6/土	牛乳 わかめうどん おでん ゆでアスパラ チーズ バナナ	野菜スープ ビスケット 牛乳 ジャムサンド	うどん ざらめ マヨドレ ホットドックパン	鶏肉 油揚げ 生揚げ チーズ ささ身 豚肉 牛乳	わかめ ねぎ まいたけ ほうれん草 大根 きゃべつ こんぶ アスパラ ほうれん草	494	22.0
8/月	牛乳 納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 割り干し大根の煮物 みそ汁 りんご	ゆかりおにぎり ほうじ茶 ヨーグルト パナナ	こめ 油 ざらめ	納豆 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 割り干し大根 小松菜 ひじき なら ねぎ ゆかり	516	21.7
9/火	牛乳 食パン マカロニサラダ ささ身のゆかり風味揚げ コーンシチュー はっさく	おじや 牛乳 よもぎクッキー	食パン 小麦粉 こめ 三温糖 油 マカロニ 片栗粉 コーン さつま芋	ささ身 豚肉 バター 卵 牛乳	ゆかり きゃべつ フロccoli 赤ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 よもぎ	501	19.7
10/水	牛乳 ハヤシライス シルバーサラダ 大根スープ りんご	野菜スープ せんべい 牛乳 ココア蒸しパン	こめ じゃが芋 三温糖 春雨 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラ レタス 赤ピーマン 大根 セロリ ほうれん草 ねぎ	524	16.2
11/木	牛乳 ごはん フキの煮物 マーボー豆腐 みそ汁 ヤクルト	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ 三温糖 片栗粉 ざらめ 麩 さつま芋	豆腐 豚肉 油揚げ ヤクルト しらす 牛乳	ふき 人参 大根 なら 玉ねぎ ほうれん草 赤ピーマン ねぎ 絹さや きゃべつ まいたけ	555	19.1
12/金	牛乳 三色混ぜごはん タンドリーチキン みそ汁 のらぼうのごま和え はっさく	煮込みうどん ほうじ茶 かりんとう	こめ 小麦粉 油 黒砂糖 三温糖 うどん	豚肉 鶏肉 ヨーグルト ごま 油揚げ 牛乳	かぼちゃ ねぎ 人参 のらぼう 絹さや ほうれん草 玉ねぎ	505	21.8
13/土	牛乳 スパゲティミートソース チーズ マセドアンサラダ 豆腐スープ フロccoliのおかか和え はっさく	野菜スープ パナナ ほうじ茶 さけおにぎり	スパゲティ麺 こめ マヨドレ じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 チーズ さけ 牛乳	アスパラ トマト 玉ねぎ フロccoli 小松菜 大根 なら ほうれん草 きゃべつ	574	22.4
15/月	牛乳 ごはん すき焼き風煮物 アスパラの炒め物 納豆汁 りんご	煮込みうどん 牛乳 桜蒸しパン	こめ ざらめ 油 麩 うどん 蒸しパンミックス	牛肉 豆腐 納豆 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ 小松菜 白菜 アスパラ ねぎ 大根 わかめ ほうれん草	522	19.2

行事食や旬の物
その他

1日(月) 入園・進級式

ご入園、ご進級おめでとうございます

～園の給食～
旬の食材をより多く取り入れたメニューにしています。
旬の美味しい味の一つでも一回でも多く体験し、味覚が発達する乳幼児期の舌に素材本来の味を覚えてもらうように考えています。
その為に園で年間を通して色々な野菜を栽培し育つ過程を見、収穫、味わう体験をしたり、また地元の農家の方や、ファーマーズセンターに仕入れに行ったりもしています。

～給食の見本展示～
その日の給食(離乳食は赤ちゃんの家の玄関、本園にはぞう組の給食)を展示しています。
お迎えの際には親子でご覧になっていただき、今日の給食はどうだったかなど話していただくと幸いです。

～食事のあいさつ～
毎日給食やおやつを食べる前には今日のメニューを言い「サッ・ペタ・ピ」のごあいさつをしてから食べています。

【サッ】・・・手はおひざ
【ペタ】・・・足をそろえて床につける
【ピ】・・・背中を真っ直ぐにする

このあいさつの意味を分かりやすく伝え、安全に食事が出来るようにみんなで気をつけています。
ぜひ、ご家庭でも食事の前のごあいさつに取り入れてみて下さい。
～リクエストメニュー～
毎月ぞう組の誕生日には、一つ好きなメニューをリクエストしてもらいお祝いの気持ちを込めて、出来るだけ誕生日のその日の献立に取り入れています。(曜日の関係で前後することもあります)
* 献立の青字はぞうぐみ誕生日のリクエストメニューです。

～朝ごはん～
早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。
朝食を食べる事で・・・

- 1 体温が上がり活発的になる。
- 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。
- 3 噛むことで、脳が目覚める。
- 4 一日の食品数が増える。など

午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしく願います。

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生日児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

4月分献立予定表

NO1

秋川あすなろ保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事食や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			
1/月 入園 進級 式	ごはん(桜でんぶ) 鶏肉の照り焼き すまし汁 ほうれん草のナムル ヤクルト	牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 油 麩 ざらめ ごま油 蒸しパンミックス	桜でんぶ 鶏肉 ごま 豆腐 ヤクルト 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 きくのらぼう よもぎ	587	26.1	<p>1日(月) 入園・進級式</p> <p>ご入園、ご進級おめでとうございます</p> <p>～園の給食～ 旬の食材をより多く取り入れたメニューにしています。 旬の美味しい味を一つでも一回でも多く体験し、味覚が発達する乳幼児期の舌に素材本来の味を覚えてもらうようにと考えています。その為に園で年間を通して色々な野菜を栽培し育つ過程を見、収穫、味わう体験をしたり、また地元の農家の方や、ファーマーズセンターに仕入れに行ったりもしています。</p> <p>～給食の見本展示～ その日の給食(離乳食は赤ちゃんの家の玄関、本園にはぞう組の給食)を展示しています。お迎えの際には親子でご覧になっていただき、今日の給食はどうだったかなど話していただくと幸いです。</p> <p>～食事前のあいさつ～ 毎日給食やおやつを食べる前には今日のメニューを言い「よ・い・し・せ・い」のごあいさつをしてから食べています。</p> <p>【よ】・・・よくかむ 【い】・・・入れすぎない(口の中に) 【し】・・・しゃべらない(口の中に食べ物が入っている時) 【せ】・・・せすじをのぼす(しっかり座って前を向く姿勢) 【い】・・・いただきます(食べ物を大切に作る気持ち)</p> <p>このあいさつの意味をしっかり理解し、安全に食事が出来るようにみんなで気をつけています。 ぜひ、ご家庭でも食事の前のごあいさつに取り入れてみて下さい。</p> <p>～リクエストメニュー～ 毎月ぞう組の誕生日には、一つ好きなメニューをリクエストしてもらいお祝いの気持ちを込めて、出来るだけ誕生日のその日の献立に取り入れています。(曜日の関係で前後することもあります) * 献立の青字はぞうぐみ誕生日のリクエストメニューです。</p> <p>～朝ごはん～ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう 朝食を食べる事で・・・</p> <p>1 体温が上がり活発になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしく願います。</p>
2/火	鯛めし 牛肉のしぐれ煮 ポテトサラダ のらぼうのおひたし みそ汁 パナナ	ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ じゃが芋 マヨドレ 三温糖	鯛 牛肉 生揚げ ヨーグルト	ごぼう 玉ねぎ 人参 アスパラ のらぼう きゃべつ まいたけ ねぎ	614	21.7	
3/水	ゆかごはん 鶏肉のから揚げ ふきと凍り豆腐の煮物 豚汁 はっさく	ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ 油 片栗粉 ざらめ 里芋	鶏肉 豆腐 豚肉 凍り豆腐 生揚げ カルピス	ゆかり ふき 人参 大根 ごぼう ねぎ 白菜	593	23.6	
4/木	食パン ゆで豚の中華和え 里芋のから揚げ 豆乳スープ パナナ	ほうじ茶 パイスティック	食パン パイ皮 三温糖 片栗粉 油 里芋 ごま油	豚肉 ごま 豆乳 ささ身 ホイップクリーム 牛乳	レタス もやし 人参 アスパラ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜	609	21.6	
5/金	カレーライス 大根サラダ わかめスープ チーズ りんご	ほうじ茶 桜まんじゅう	こめ 油 じゃが芋 三温糖 蒸しパンミックス	鶏肉 ツナ 豆腐 あんこ 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 アスパラ レタス わかめ のらぼう ねぎ	635	19.3	
6/土	わかめうどん おでん ゆでアスパラ チーズ バナナ	牛乳 ジャムサンド	うどん ざらめ マヨドレ ホットドックパン	鶏肉 油揚げ 生揚げ チーズ 牛乳	わかめ ねぎ まいたけ ほうれん草 大根 こんぶ アスパラ	587	24.6	
8/月	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 割り干し大根の煮物 みそ汁 りんご	ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ 油 ざらめ	納豆 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ きゃべつ 人参 割り干し大根 小松菜 ひじき なら ねぎ	590	26.2	
9/火	食パン マカロニサラダ ささ身のゆかり風味揚げ コーンシチュー はっさく	牛乳 よもぎクッキー	食パン 小麦粉 三温糖 油 マカロニ 片栗粉 コーン	ささ身 豚肉 バター 卵 牛乳	ゆかり きゃべつ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 よもぎ	614	24.6	
10/水	ハヤシライス シルバーサラダ 大根スープ りんご	牛乳 ココア蒸しパン	こめ じゃが芋 三温糖 春雨 蒸しパンミックス	牛肉 ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラ レタス 赤ピーマン 大根 セロリ ほうれん草 ねぎ	644	19.1	
11/木	ごはん フキの煮物 マーボー豆腐 みそ汁 ヤクルト	牛乳 蒸かし芋 大根のおかか和え	こめ 三温糖 片栗粉 ざらめ 麩 さつま芋	豆腐 豚肉 油揚げ ヤクルト 牛乳	ふき 人参 大根 なら 玉ねぎ 赤ピーマン ねぎ 絹さや きゃべつ まいたけ	630	20.4	
12/金	三色混ぜごはん タンドリーチキン みそ汁 のらぼうのごま和え はっさく	ほうじ茶 かりんとう	こめ 小麦粉 油 黒砂糖 三温糖	豚肉 鶏肉 ヨーグルト ごま 油揚げ 牛乳	かぼちゃ ねぎ のらぼう 絹さや ほうれん草 人参	628	26.6	
13/土	スパゲティミートソース チーズ マセドアンサラダ 豆腐スープ ブロッコリーのおかか和え はっさく	ほうじ茶 さけおにぎり	スパゲッティ麺 こめ マヨドレ じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 チーズ さけ 牛乳	アスパラ トマト 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 なら	664	26.3	
15/月	ごはん すき焼き風煮物 アスパラの炒め物 納豆汁 りんご	牛乳 桜蒸しパン	こめ ざらめ 油 麩 蒸しパンミックス	牛肉 豆腐 納豆 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ 小松菜 白菜 アスパラ 大根 わかめ ねぎ	613	21.6	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生日の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

旬の食材 菜の花(白菜) & のらぼう

園の畑で育った菜の花(白菜)やのらぼうの収穫がはじまりました。



・おひたし ・ごまあえ ・酢みそ和え ・天ぷら ・汁の具 などに使って味わう予定です。

毎年、小学校や中学校の卒業式に合わせ、
卒園児が懐かしい顔をもせに来園してくれます。

今年は、中学生には紅白まんじゅうを、
小学生にはお赤飯を用意しました。

* 入学式には園児が大好きだったクッキーを作る
予定です。

