

令和5年4月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

| 日 | 曜日 | 離乳初期 (生後5~6か月頃) | 離乳中期 (生後7~8か月頃) | 離乳後期 (生後9~11か月頃) (午前) | 離乳後期 (生後9~11か月頃) (午後) |
|----|------|-------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| 1 | 15 土 | つぶし粥 スープ 人参煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮※ ブロッコリー煮 | 味噌うどん ブロッコリー生姜和え 果物 | バターロール※ 麦茶 チーズ※ 果物 |
| 3 | 17 月 | つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉白菜あんかけ煮※ 大根スティック煮 | 軟飯 味噌汁(大根・ワカ) すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ 果物 | 軟飯 スープ(人参) 豚肉キャベツ大根煮 果物 |
| 4 | 18 火 | つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし | 粥 スープ 豆腐小松菜あんかけ煮 果物 | 軟飯 味噌汁(豆腐・白菜) 鶏肉のから揚げ湯通し 小松菜えのき和え 果物 | 軟飯 すまし汁(小松菜) 鶏肉白菜あんかけ煮 果物 |
| 5 | 19 水 | つぶし粥 スープ かれい煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ かれい玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮 | 軟飯 味噌汁(芋・玉葱) かれいの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 果物 | 軟飯 スープ(人参) かれい玉葱じゃが芋煮 果物 |
| 6 | 20 木 | つぶし粥 スープ 人参煮つぶし ブロッコリー煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉人参あんかけ煮 ブロッコリー煮 | 軟飯 味噌汁(小松菜・麩) マーボー豆腐 ブロッコリーマヨネーズ添え 果物 | トースト※ スープ(玉葱) 豚挽肉人参小松菜煮 果物 |
| 7 | 21 金 | つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮※ 人参スティック煮 | 軟飯 豆乳味噌汁(キャベツ・シジ) 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ 果物 | 軟飯 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉キャベツ人参煮 果物 |
| 8 | 22 土 | つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮※ じゃが芋スティック煮 | 醤油うどん※ 青のりポテト 果物 | バターロール※ 麦茶 チーズ※ 果物 |
| 10 | 24 月 | つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮※ 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(キャベツ・舞茸) 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 果物 | 軟飯 すまし汁(人参) 豚肉キャベツあんかけ煮 果物 |
| 11 | 25 火 | パン粥※ スープ 玉葱煮つぶし さつま芋煮つぶし | パン粥※ スティックパン※ スープ ほっけ玉葱あんかけ煮 さつま芋スティック煮 | バターロール 米粉のコーンポタージュ ほっけのムニエル風 さつま芋グラッセ風 果物 | 雑炊 (玉葱・さつま芋・しらす) 小松菜ソテー 果物 |
| 12 | 26 水 | つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 豆腐チンゲン菜あんかけ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(チンゲン菜・エノ) 豆腐ハンバーグ ごま人参 果物 | 軟飯 すまし汁(玉葱) 豚挽肉人参チンゲン菜煮 果物 |
| 13 | 27 木 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮※ じゃが芋スティック煮 | 軟飯 ポークシチュー 3色和え 果物 | 軟飯 スープ(小松菜) 豚肉じゃが芋人参煮 果物 |
| 14 | 28 金 | つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鮭ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(油揚げ・人参) 鮭フライ湯通し ほうれん草中華和え 果物 | 軟飯 スープ(ほうれん草) 鮭人参あんかけ煮 果物 |

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

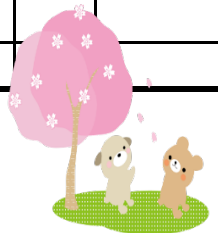


令和5年4月

ちあふる・みなみ保育予定実施献立表



| 日 | 曜日 | 1～2歳児共通献立 | 1～2歳児主食 | 1～2歳児おやつ |
|----|----|--|---------|------------------------------|
| 1 | 土 | 味噌うどん ブロッコリー生姜和え 果物 | | 牛乳 果物 ビスケット |
| 3 | 月 | すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(大根・ふのり) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 せんべい |
| 4 | 火 | 鶏肉のからあげ 小松菜えのき和え 味噌汁(豆腐・白菜) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 クラッカー グレープゼリー |
| 5 | 水 | カレーの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 味噌汁(芋・玉葱) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 きなこマカロニ |
| 6 | 木 | マーボー豆腐 ブロッコリーマヨネーズ添え 味噌汁(小松菜・麩) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 豆パン 昆布 |
| 7 | 金 | 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ 豆乳味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 アップルケーキ |
| 8 | 土 | 醤油ラーメン 青のりポテト 果物 | | 牛乳 果物 クラッカー |
| 10 | 月 | 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(キャベツ・舞茸) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 ごまマフィン |
| 11 | 火 | ほっけのムニエル風 さつま芋グラッセ風 米粉のコーンポタージュ 果物 | バターロール | 牛乳 果物 ごはんの味噌おやき |
| 12 | 水 | 豆腐ハンバーグ ごま人参 味噌汁(チンゲン菜・えのき) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 蒸かし芋 |
| 13 | 木 | ポークカレー 3色和え 麦茶 果物 | ごはん | 牛乳 果物 チーズパン |
| 14 | 金 | 鮭フライ ほうれん草中華和え 味噌汁(油揚げ・人参) 果物 | ごはん | ヨーグルト 果物 鉄強化クラッカー |
| 15 | 土 | 味噌うどん ブロッコリー生姜和え 果物 | | 牛乳 果物 ビスケット |
| 17 | 月 | すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(大根・ふのり) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 せんべい |
| 18 | 火 | 鶏肉のからあげ 小松菜えのき和え 味噌汁(豆腐・白菜) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 クラッカー グレープゼリー |
| 19 | 水 | カレーの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 味噌汁(芋・玉葱) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 きなこマカロニ |
| 20 | 木 | マーボー豆腐 ブロッコリーマヨネーズ添え 味噌汁(小松菜・麩) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 豆パン 昆布 |
| 21 | 金 | 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ 豆乳味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 アップルケーキ |
| 22 | 土 | 醤油ラーメン 青のりポテト 果物 | | 牛乳 果物 クラッカー |
| 24 | 月 | 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(キャベツ・舞茸) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 ごまマフィン |
| 25 | 火 | ほっけのムニエル風 さつま芋グラッセ風 米粉のコーンポタージュ 果物 | バターロール | 牛乳 果物 ごはんの味噌おやき |
| 26 | 水 | 豆腐ハンバーグ ごま人参 味噌汁(チンゲン菜・えのき) 果物 | ごはん | 牛乳 果物 蒸かし芋 |
| 27 | 木 | ポークカレー 3色和え 麦茶 果物 | ごはん | 牛乳 果物 チーズパン |
| 28 | 金 | 鮭フライ ほうれん草中華和え 味噌汁(油揚げ・人参) 果物 | ごはん | ヨーグルト 果物 こいのぼりクッキー |



☆毎月1日は野菜の日、19日は食育の日です。
札幌市の献立では午前のおやつに果物を提供していますが、
当事業所では午後のおやつ時に提供しています。





令和5年4月 ちあふる・みなみ



保育園の給食

保育園の給食の献立内容は、2週間サイクルが基本となっています。幼児期の子どもには、食べられない献立や見慣れない食材を食べ進められない様子が多く見られます。そのため、徐々に食べ慣れ、親しんでいくことでおいしさを知り、好んで食べることができる食材や献立をゆっくり増やせるようにと考慮しているからです。

新しく入園されたお子さんは、なかなか給食を食べ進められないことがあるかもしれません。しかし、園の生活に慣れ、身近な友達と一緒に食事をする中で、だんだんと喜んで食べられるようになっていきますので、ゆっくり見守ってあげましょう。

☆ 1～2歳児の給食は1日に必要な栄養量の48%を摂取できる献立内容です。

成長や日々消費するエネルギーの補充等、体の小さい割には多くの栄養素を必要としますが、まだまだ胃も小さく、噛んで食べる力も十分ではないことから、一度にたくさん食べることができません。午前のおやつ(牛乳のみ)・昼食・午後のおやつ(の3回に分けて提供します。

※ 主食は白米を80g、パンは30g(バターロール1個、食パンなら10枚切りを耳付き1枚)提供しています。



～食事前後は手を洗いましょう～

食事前後の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね。」とことばがけをしながら、子どもの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね。」「きれいになったね。気持ちいいね。」などとことばがけをしながら、おしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

※楽しくおいしい給食に※

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。

～こんなところにこだわっています～

☆旬の食材を使う

☆添加物などを気にして食材を選ぶ

☆だしからとって作っています

☆硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にしています。

☆毎日心がけましょう☆

私たち人間の身体はたべもので成り立っています。

幼少期の食事は身体の基礎を作ります。好き嫌いをせず、バランスよい食事を心がけ3食きちんと食べましょう。特に朝食は、一日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。しっかりととりましょう。