

令和 6年 4月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	月	ごはん	味噌汁(チンゲン菜・えのき)・すき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ・りんご	牛乳・オレンジ 市販菓子	牛乳 市販菓子
2 16	火	ごはん	味噌汁(大根・麩)・鶏肉のから揚げ 小松菜えのき和え・オレンジ	牛乳・りんご ミルクパン	牛乳 ミルクパン
3 17	水	ごはん	味噌汁(小松菜・舞茸)・かれいの磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮・りんご	牛乳・オレンジ きなこマフィン	牛乳 きなこマフィン
4 18	木	ごはん	豆乳味噌汁(キャベツ・しめじ)・鶏肉のチーズ焼き 3色和え・オレンジ	牛乳・りんご 人参ケーキ	牛乳 人参ケーキ
5 19	金	ごはん	番茶・ポークカレー・ブロッコリーごま和え オレンジ	牛乳・りんご コーンフレーククッキー	牛乳 コーンフレーククッキー
6 20	土		醤油ラーメン・ブロッコリーツナ和え・りんご	牛乳・オレンジ 市販菓子	牛乳 市販菓子
8 22	月	ごはん	味噌汁(チンゲン菜・わかめ)・豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮・りんご	牛乳・オレンジ つぶつぶコーンパン	牛乳 つぶつぶコーンパン
9 23	火	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・オレンジ	牛乳・りんご ごはんの味噌おやき	牛乳 ごはんの味噌おやき
10 24	水	ごはん	味噌汁(小松菜・麩)・納豆かき揚げ ブロッコリー生姜和え・りんご	牛乳・オレンジ レーズンパン	牛乳 レーズンパン
11 25	木	ごはん	味噌汁(芋・ふのり)・豆腐ハンバーグ ごま人参・オレンジ	牛乳・りんご 米粉のチーズマドレーヌ	牛乳 米粉のチーズマドレーヌ
12 26	金	ごはん	味噌汁(油揚げ・人参)・鮭フライ チンゲン菜中華和え・りんご	ヨーグルト・オレンジ 鉄強化菓子	ヨーグルト 鉄強化菓子
13 27	土		味噌うどん・青のりポテト・りんご	牛乳・オレンジ 市販菓子	牛乳 市販菓子
30	火	ごはん	味噌汁(さつま芋・長ねぎ)・鶏肉のカレー焼き 大根とコーンのソテー・オレンジ	牛乳・りんご ヨーグルトパンケーキ	牛乳 ヨーグルトパンケーキ

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
 ※ 都合により献立を変更することがあります。

令和6年4月 離乳食献立表

認定こども園まこまないみどりまち保育園

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 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 豆腐キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(かぼちゃ・人参) ずき焼き風煮 キャベツとコーンのサラダ 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉チンゲン菜玉葱煮 果物
2	16 火	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(大根・麩) 鶏肉のから揚げ湯通し 小松菜えのき和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 鶏肉大根煮 果物
3	17 水	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ かれい小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・舞茸) 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) 豚挽肉小松菜炒め煮 果物
4	18 木	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ煮 果物	軟飯 豆乳味噌汁(キャベツ・シメジ) 鶏肉のチーズ焼き 3色和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 鶏肉キャベツしめじ煮 果物
5	19 金	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ブロッコリー煮※ じゃが芋スティック煮	軟飯 ボークシチュー★ ブロッコリーごま和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉玉葱人参炒め煮 果物
6	20 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 ブロッコリー煮	醤油うどん※ ブロッコリーツナ和え 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
8	22 月	つぶし粥 スープ かぼちゃ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(かぼちゃ・人参) 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉チンゲン菜煮 果物
9	23 火	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし さつまいも煮つぶし	パン粥※ スープ ほっけ玉葱煮 さつまいもスティック煮	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 さつまいもグラッセ風 果物	雑炊(ほっけ・さつまいも・玉葱) 小松菜炒め煮 果物
10	24 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 納豆小松菜煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(小松菜・麩) 納豆かき揚げ湯通し ブロッコリー生姜和え 果物	トースト※ スープ(ブロッコリー) 豚肉小松菜玉葱煮 果物
11	25 木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(芋・人参) 豆腐ハンバーグ★ ごま人参 果物	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉玉葱じゃが芋煮 果物
12	26 金	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭チンゲン菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参) 鮭フライ湯通し チンゲン菜中華和え 果物	軟飯 スープ(チンゲン菜) 鮭人参煮 果物
13	27 土	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草※ じゃが芋スティック煮	味噌うどん(油揚げ抜き) 青のりポテト 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
	30 火	つぶし粥 スープ ジャガイモ煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ジャガイモ煮※ 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(ジャガイモ・長葱) 鶏肉のソテー★ 大根とコーンのサラダ 果物	軟飯 スープ(大根) 鶏肉ジャガイモ煮 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。

4月 食育だより

● 保育園の給食

保育園の給食献立内容は、2週間サイクルが基本となっています。幼少期の子供には、食べ慣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、園の食事にすぐには慣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くと思いますので、ゆっくりと見守ってあげてください。

<園で大切にしていること>

- ❁ だしのお味を大切に全体的に薄味で素材のお味を生かしています。
- ❁ 手作りおやつを多く取り入れています。
- ❁ 食材はできるだけ道産か国産にし、安全に留意しています。
- ❁ 家庭と同じように保育士が身支度をして配膳し、声をかけてもらってから席に着きます。

<3~5歳児の主食について>

3~5歳児のお子さんは家から主食をお持ちください。

※献立表の1~2歳児の主食を参考にご飯かパンをお持ちください。

※主食の量は目安ですので、お子さんが無理なく食べられる量をお持ちください。

☆ご飯（量は120g程度が目安です）

朝炊いたご飯をお弁当箱に詰め、荒熱が取れてからフタをしてお持ちください。

☆パン（量は60g程度が目安です）

食パンなら6枚切り1枚、バターロールなら1個半程度です。

・魚は骨があることもあります。魚に限らず、食べ物は誤嚥防止のためにもよく噛んで食べるようにしましょう。



● 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの成長に必要な「成長ホルモン」が深い睡眠をとっているときの22時~2時ごろに分泌されます。この時間帯に深い睡眠をとるには早く寝ることが必要です。また遅く寝て早く起きることによって睡眠不足になってしまいます。

早起きをして朝、太陽の光を浴びることによって体内時計がリセットされて体が目覚めます。

朝ごはんを食べて1日をスタート

- ・ 体温をあげて体が活動的になる
- ・ 血糖値をあげて脳にエネルギーを
- ・ 噛むことで脳が目覚める
- ・ 胃腸の働きが活発になり便秘解消に

朝ごはんを食べると、脳が活発に動き、体温が上がって体のリズムを作ることができます。午前中の活動を楽しみ、集中するためにも朝ごはんは大切です。

