

令和 8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 | すい | ごはん | みそしる(きりぼしだいこん・わかめ)・まーぼーとうふ ぶろっこりーちゅうかあえ・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし | ぎゅうにゅう しはんおかし |
| 2 16 | もく | ごはん | みそしる(いも・まいたけ)・とりにくのからあげ こまつなつなあえ・りんご | よーぐると・おれんじ てつきょうかおかし | よーぐると てつきょうかおかし |
| 3 17 | きん | ごはん | みそしる(こまつな・ふのり)・ぶたにくのこうみやき きやべつとこーんのそてー・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご ごままふいん | ぎゅうにゅう ごままふいん |
| 4 18 | ど | | しょうゆらーめん・さつまいもぐらっせふう・りんご | ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし | ぎゅうにゅう しはんおかし |
| 6 20 | げつ | ごはん | ばんちゃ・ぼーくかれー・はくさいこーんあえ おれんじ | 6日ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし 20日ぎゅうにゅう・りんご じゃむすこーん | 6日ぎゅうにゅう しはんおかし 21日ぎゅうにゅう じゃむすこーん |
| 7 21 | か | ごはん | みそしる(にんじん・ほうれんそう)・さばのたつたやき きやべつなっとうあえ・りんご | ぎゅうにゅう・おれんじ ちーずむしばん | ぎゅうにゅう ちーずむしばん |
| 8 22 | すい | ごはん | みそしる(ながねぎ・なめこ)・はんぱーぐ きりぼしだいこんとひじきに・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご まめぱん | ぎゅうにゅう まめぱん |
| 9 23 | もく | ばたーろーる | にんじんぼたーじゅ・ほっけのむにえるふう きゅうりのまよねーずあえ・りんご | ぎゅうにゅう・おれんじ ごはんみそおやき | ぎゅうにゅう ごはんみそおやき |
| 10 24 | きん | ごはん | みそしる(さつまいも・わかめ)・いためなっとう ぶろっこりーしょうがあえ・おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご きなこまかろに | ぎゅうにゅう きなこまかろに |
| 11 25 | ど | | ばんちゃ・やきにくすばげてい・こまつなしめじあえ りんご | ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし | ぎゅうにゅう しはんおかし |
| 13 27 | げつ | ごはん | ばんちゃ・すきやきふうに・きゅうりとわかめのすのもの おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご にんじんけーき | ぎゅうにゅう にんじんけーき |
| 14 28 | か | ごはん | みそしる(たまねぎ・ふ)・かれいのいそべやき にんじんのとりそぼろに・りんご | ぎゅうにゅう・おれんじ みるくつきー | ぎゅうにゅう みるくつきー |
| 30 | もく | ふりかけ ごはん | ばんちゃ・とりにくのちーずやき・だいこんいために おれんじ | ぎゅうにゅう・りんご やきそば | ぎゅうにゅう やきそば |

※ 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。

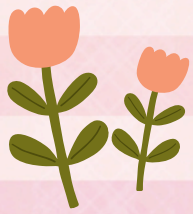
令和8年4月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

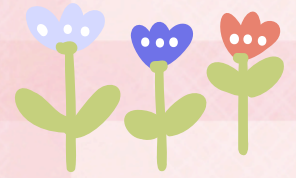
| 日 | 曜日 | 離乳初期 (生後5~6か月頃) | 離乳中期 (生後7~8か月頃) | 離乳後期(生後9~11か月頃) (午前) | 離乳後期(生後9~11か月頃) (午後) | |
|----|----|--------------------|---------------------------------------|--|--|---|
| 1 | 15 | 水 | つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし | 粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮あraftつぶし | 軟飯 味噌汁(切干大根・カマ) マーボー豆腐 ブロッコリー中華和え 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) 豚挽肉人参ブロッコリーあんかけ煮 果物 |
| 2 | 16 | 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 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 じゃが芋煮あraftつぶし | 軟飯 味噌汁(芋・舞茸) 挽肉小松菜あんかけ煮 果物 | 軟飯 スープ(小松菜) 挽肉じゃが芋あんかけ煮 果物 |
| 3 | 17 | 金 | 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 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 小松菜煮あraftつぶし | 軟飯 味噌汁(小松菜・フリ) 挽肉キャベツあんかけ煮 果物 | 軟飯 スープ(コーン) 挽肉キャベツ小松菜あんかけ煮 果物 |
| 4 | 18 | 土 | つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 さつま芋煮あraftつぶし | 挽肉玉葱あんかけうどん さつま芋グラッセ風 果物 | 食パン 豆乳 果物 |
| 6 | 20 | 月 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 白菜煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 白菜煮あraftつぶし | 麦茶 軟飯 挽肉玉葱ミルクあんかけ煮 白菜コーン和え 果物 | 軟飯 スープ(白菜) 挽肉じゃが芋人参あんかけ煮 果物 |
| 7 | 21 | 火 | 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 納豆キャベツあんかけ煮 果物 | 軟飯 味噌汁(人参・朴ノ草) さばの竜田焼き キャベツ納豆和え 果物 | 軟飯 スープ(キャベツ) 納豆ほうれん草人参あんかけ煮 果物 |
| 8 | 22 | 水 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参煮あraftつぶし | 軟飯 味噌汁(長葱・ナメ) ハンバーグ 人参スティック煮 果物 | トースト スープ(玉葱) 豚挽肉人参あんかけ煮 果物 |
| 9 | 23 | 木 | パン粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし | パン粥 スープ ほっけ玉葱あんかけ煮 人参煮あraftつぶし | バターロール 人参ポタージュ ほっけのムニエル風 ぎゅうりのマヨネーズ添え 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) ほっけ人参あんかけ煮 果物 |
| 10 | 24 | 金 | つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし さつま芋煮つぶし | 粥 スープ 納豆ブロッコリーあんかけ煮 さつま芋煮あraftつぶし | 軟飯 味噌汁(サツマ芋・カマ) 炒め納豆 ブロッコリー生姜和え 果物 | 軟飯 スープ(人参) 豚挽肉玉葱さつま芋あんかけ煮 果物 |
| 11 | 25 | 土 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 小松菜煮あraftつぶし | 麦茶 挽肉キャベツあんかけスパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物 | 食パン 豆乳 果物 |
| 13 | 27 | 月 | つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 白菜煮つぶし | 粥 スープ 豆腐人参あんかけ煮 白菜煮あraftつぶし | 麦茶 軟飯 豆腐人参あんかけ煮 胡瓜とカマの酢の物 果物 | 軟飯 スープ(人参) 豆腐白菜玉葱あんかけ煮 果物 |
| 14 | 28 | 火 | つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ かれい玉葱あんかけ煮 人参煮あraftつぶし | 軟飯 味噌汁(玉葱・麩) かれいの磯辺焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物 | 雑炊(かれい・玉葱) 人参炒め煮 果物 |
| | 30 | 木 | つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 人参煮あraftつぶし | 麦茶 軟飯 挽肉大根あんかけ煮 人参スティック煮 果物 | 軟飯 スープ(大根) 挽肉キャベツ人参あんかけ煮 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。



4月

食育だより



入園・進級おめでとうございます！子どもたちの健やかな成長を支えることが出来るように栄養のバランスのとれた給食を提供をしていきたいと思ひます。また食についても楽しく、関心が高まるような活動を行っていかうと思ひます。

【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。乳幼児期の子どもには、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、食べられる食材や料理を増やせるようにと献立サイクルを考慮しています。

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、身近なお友だちと一緒に食事することで、徐々に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てください。

【3~5歳児の主食について】

3~5歳児のお子さんは、主食の持参をお願い致します。

※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。

※主食の量はあくまでも目安ですので、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（大人茶碗8分目）が目安です）

保育園では副食（おかず）と主食（ご飯）を一緒に食べることを学びますので、**白飯**が望ましいです。

食中毒予防の観点から、**具の入ったご飯（混ぜご飯など）は傷みやすい**ので避け、朝炊いたご飯を、**あら熱がとれてから**フタをしてお持ちください。

☆**パン**（量は60g程度（食パン：6枚切耳付き1枚、バターロール：2個程度）が目安です）

副食（おかず）と一緒に食べることを学ぶため、主食としては食パンやバターロールなど味付けがされていないパンが望ましいです。

調理パンは傷みやすく、菓子パンは主食に適さないので避けましょう！

給食メニュー

●人参の鶏そぼろ煮 〈材料 幼児5人分〉

- | | | |
|-----------------|-------------------|--------------|
| ・人参 中1本（150g） | ・砂糖 小さじ1（2.5g） | ・グリーンピース 15g |
| ・鶏挽肉 75g | ・醤油 小さじ1（6g） | |
| ・油 小さじ2/3（2.5g） | ・片栗粉 小さじ1/2（1.5g） | |

- ①人参は1.5cm角の角切りまたは乱切りにする。
- ②油で鶏挽肉を炒め、肉の色が変わったら、①を加えてさらに炒め、水を少々加えて煮る。
- ③砂糖・醤油で調味し、人参が軟らかくなったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④茹でたグリーンピースを加える。

