



4月 ほうゆう保育園献立表



食育目標・・・ごはんをたのしくたべよう！



食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます！

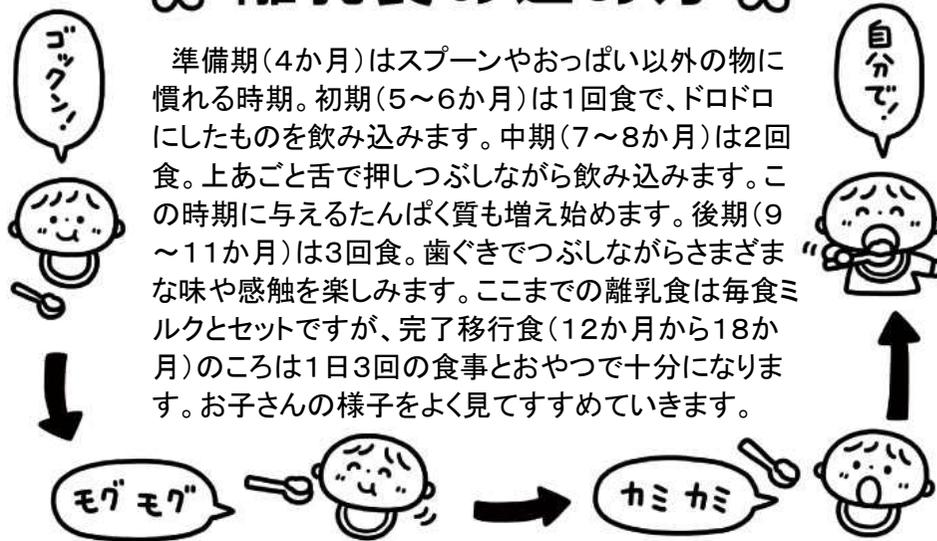
春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。今年も楽しい給食やおやつとの時間となるよう、1年間の給食を計画しています。楽しく、うれしい食卓で、子どもたちはたくさんのお話を身につけていきます。給食の職員も子どもたちと触れ合い、食事に関するさまざまな活動を行っていきたくと考えています。

また、環境の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、元気に登園できるように、ご家庭におかれましてもご配慮いただけるようお願い致します。

こちらの食育だよりでは、年間を通して食育、健康、安全の情報を発信していきます。子どもたちの成長や保護者の皆さまの生活に少しでも、お役にたてればと思います。

離乳食の進め方

準備期(4か月)はスプーンやおっぱい以外の物に慣れる時期。初期(5~6か月)は1回食で、ドロドロにしたものを飲み込みます。中期(7~8か月)は2回食。上あごと舌で押しつぶしながら飲み込みます。この時期に与えるたんぱく質も増え始めます。後期(9~11か月)は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感触を楽しみます。ここまでの離乳食は毎食ミルクとセットですが、完了移行食(12か月から18か月)のころは1日3回の食事とおやつで十分になります。お子さんの様子をよく見てすすめていきます。



<中期食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午 前 食	日付	午 前 食
2日	7倍粥	10日	7倍粥
16日 (月)	カレイのあんかけ ブロッコリーと人参のポイル 野菜スープ	24日 (火)	カレイの野菜あんかけ じゃがいもと小松菜のサラダ 野菜スープ
3日	7倍粥	11日	しらす粥
17日 (火)	しらすポテト 人参のコロコロ 野菜スープ	(水)	白菜と人参のあんかけ ブロッコリースープ
4日	7倍粥	12日	7倍粥
18日 (水)	肉じゃが風 キャベツのとろとろ 野菜スープ	26日 (木)	大根の挽肉あん 人参のあんかけ 野菜スープ
5日	7倍粥	13日	7倍粥
19日 (木)	マーボー豆腐風 白菜のミルク煮スープ	27日 (金)	肉団子のあんかけ 南瓜サラダ 野菜スープ
6日	7倍粥	14日	野菜の雑炊
20日 (金)	ささみと野菜のシチュー キャベツのしらす和え 野菜スープ	28日 (土)	白菜と豆腐のあんかけ 野菜スープ
7日	鶏挽きと野菜の雑炊	25日 (水)	7倍粥
21日 (土)	南瓜のマッシュ 野菜スープ	誕生日会	鶏のクリームシチュー 人参とツナの和え物 野菜スープ
9日	7倍粥		
23日 (月)	大根の挽肉あん 人参と玉葱のとろとろ 野菜スープ		

