



食育だより



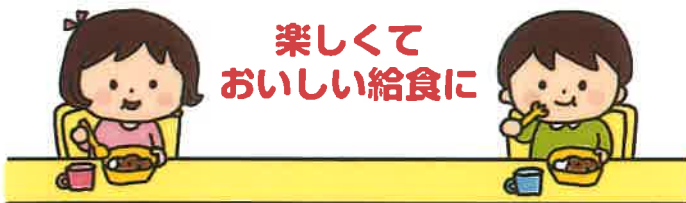
ご入園、ご進級おめでとうございます。
 期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりを目指します。
 食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、
 ホットする時間になるように願っております。
 お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。

食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

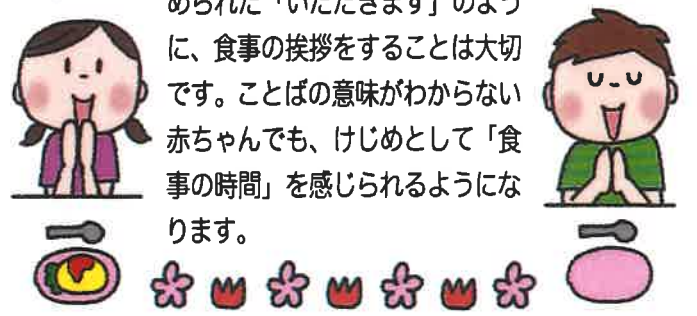
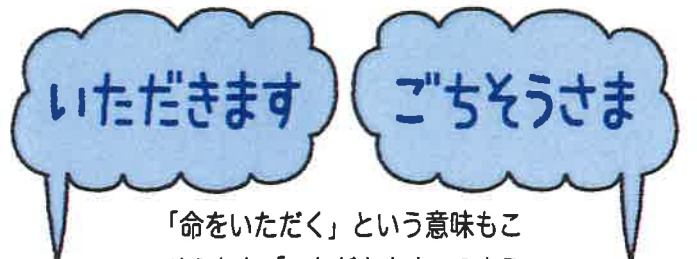
- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



楽しくて
おいしい給食に



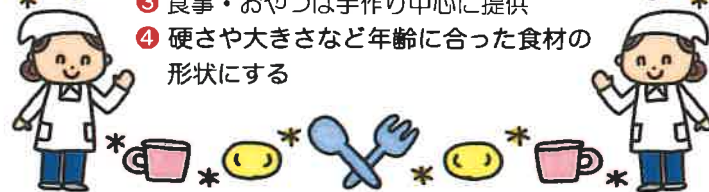
- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



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。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ 食事・おやつは手作り中心に提供
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする





4月の献立



令和5年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(土)	ご飯 麻婆豆腐 コーンスープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 焼きドーナツ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 コーン ほうれん草 果物	牛乳 焼きドーナツ
3日(月)	あわご飯 さわらの梅煮 パパイアイリチー かぶのみそ汁 果物	さわら ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 バター さつま芋	パパイア 人参 ニラ かぶ 大根の葉 果物	牛乳 さつま芋の 塩バター炒め
4日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ パン ジャム	にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 小松菜 人参 果物	牛乳 ジャムトースト
5日(水)	玄米ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め クリームスープ 果物	豆腐 合挽きミンチ 卵 豚肉 ウインナー ひじき 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 ゼリー ほたはた焼き	玉ねぎ パプリカ ちんげん菜 たけのこ 人参 椎茸 生姜 白菜 白菜 パセリ コーン 果物 果物	牛乳 フルーツゼリー ほたはた焼き
6日(木)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリーンピース 大根の葉 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ
7日(金)	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツスープ 果物	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 牛 乳	米 押麦 小麦粉 サラスパ 砂糖 マヨネーズ バター ケーキミックス チョコ 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ えのき キャベツ にんにく 果物	牛乳 豆腐スコーン
8日(土)	ご飯 肉野菜炒め かぼちゃのみそ汁 果物	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 大根の葉 生姜 果物	牛乳 レモンケーキ
10日(月)	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー 青菜のみそ汁 果物	白身魚 卵 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび マヨネーズ 車麩 油 芋くず 紅芋粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ パセリ ニラ ピーマン キャベツ 人参 生姜 えのき テンゲン菜 コーン 果物	牛乳 紅芋くずもち
11日(火)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	合挽きミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 白ネギ 果物 果物	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース
12日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え かみかみごぼう 里芋のみそ汁 果物	ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま 里芋 ケーキミックス マヨネーズ	にんにく 小松菜 人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ 果物	牛乳 オニオンブレッド
13日(木)	たけのご飯 鮭の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 果物	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 卵	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 黒糖	たけのこ ねぎ 生姜 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物	牛乳 黒糖カステラ
14日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 からし菜 ねぎ ほうれん草 もやし 果物	お茶 いなりずし
15日(土)	春の遠足				
17日(月)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 甘酢和え ポテトのそぼろ煮 アーサ汁 果物	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター 油	大根 きゅうり パプリカ 生姜 人参 いんげん 果物	牛乳 チーズサブレ
18日(火)	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ カステラかまぼこ 枝豆 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 こんにゃく つぶあん 小麦粉 バター	玉ねぎ 小松菜 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物	牛乳 小倉ケーキ
19日(水)	お弁当会				
20日(木)	あわご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	白身魚 粉チーズ ちくわ わか め みそ 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび パン粉 油 ごま油 ごま じゃが芋 ケーキミックス 砂糖 バター	きゅうり パセリ にんにく レタス ブロッコリー 人参 長ねぎ 果物	牛乳 きなこクッキー
21日(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物	鶏肉 わかめ ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 かるかん	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ 果物	牛乳 かるかん 三月菓子
22日(土)	焼肉チャーハン チーズ 和風春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜 ほうれん草 えのき 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
24日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 大根の煮物 そうめん汁 果物	さば みそ 鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム	米 黒米 砂糖 油 そうめん さつま芋 バター	生姜 大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 果物	牛乳 スイートポテト
25日(火)	玄米ご飯 ハンバーグ 春雨のごま和え 野菜スープ 果物	合挽きミンチ 卵 のり ちくわ ささみ 牛乳	米 バター ごま 小麦粉 春雨 パン粉 砂糖 ゼリー 星たべよう	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ きゅうり 白菜 セロリ パセリ 果物	牛乳 こいのぼりゼリー 星たべよう
26日(水)	あわご飯 鶏のから揚げ チーズ ブロッコリーのゆかり和え なすのみそ汁 果物	鶏肉 チーズ みそ 牛乳 卵	米 もちきび 油 ちんびんミックス	ブロッコリー なす 人参 ねぎ 生姜 果物	牛乳 フレンチトースト
27日(木)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 果物	豚肉 チーズ 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ パン 砂糖 バター	玉ねぎ キャベツ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 生姜 果物	牛乳 こいのぼりゼリー 星たべよう
28日(金)	☆誕生日会☆ オムライス れんこんサラダ コンソメスープ ジャム入りヨーグルト	鶏肉 卵 ツナ ウインナー ヨーグルト 牛乳	米 バター マヨネーズ 砂糖 マカロニ ごま ジャム ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン いんげん れんこん パプリカ キャベツ コーン パセリ	牛乳 お誕生日ケーキ
29日(土)	昭和の日(公休日)				



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





4月の離乳食献立表<その1>

令和5年 みやびの杜保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トトロロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁 	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	南瓜の豆乳煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 南瓜 玉ねぎ 果物			南瓜 豆乳
3	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 果物			南瓜 玉ねぎ
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 南瓜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 南瓜 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			大根 ジャガイモ ほうれん草
5	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 ジャガイモのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と大根の柔らか煮 ジャガイモの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 大根 ジャガイモ ほうれん草 果物			南瓜 玉ねぎ 人参
6	10倍粥 ジャガイモペースト すまし汁	7倍粥 ジャガイモと青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ジャガイモと青菜の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ジャガイモ ほうれん草 南瓜 豆腐 果物			大根 玉ねぎ 人参
7	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物 	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 大根 人参 南瓜 果物			ほうれん草 玉ねぎ ジャガイモ
8	10倍粥 ジャガイモと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガイモと青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ジャガイモと青菜の柔らか煮 大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつまいもやわらか煮
土	(主な材料)米 ジャガイモ ほうれん草 大根 人参 果物			さつまいも ブロッコリー
10	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			人参 大根 ジャガイモ
11	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 人参 大根 果物			南瓜 玉ねぎ きゅうり
12	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 ジャガイモのすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 ジャガイモのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 きゅうり ジャガイモ 果物			さつまいも 人参 ほうれん草
13	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とジャガイモのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚とジャガイモの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物 	さつまいもと南瓜煮
木	(主な材料)米 白身魚 ジャガイモ 大根 人参 キャベツ 果物			さつまいも 南瓜
14	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつまいもの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 さつまいも 小松菜 果物			大根 ジャガイモ きゅうり

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
15	10倍粥 人参のペースト すまし汁 	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツの大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツの大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 果物			さつま芋 南瓜
17	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮 
月	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 きゅうり 果物			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ 果物			キャベツ 人参 じゃが芋
19	 お弁当 			野菜おじや
水				じゃが芋 キャベツ トマト
20	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 じゃが芋 果物			人参 大根 キャベツ
21	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 大根と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 大根と青菜の柔らか煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 果物			南瓜 玉ねぎ 人参
22	春の遠足 			
土				
24	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 じゃが芋 南瓜 果物			さつま芋 人参 玉ねぎ
25	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 白菜 人参 冬瓜 果物			ささみ ブロッコリー 大根
26	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 果物			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
27	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人参粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 果物			南瓜 きゅうり 大根
28	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋の豆乳煮 
金	(主な材料)米 ささみ 南瓜 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 豆乳 ブロッコリー
29	昭和の日(公休日) 			
土				

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。