

4月離乳食予定献立表

令和3年度 アゼリヤ保育園

	月) 12・26	火) 13・27	水) 14・28	木) 15	金) 16・30	土) 17
1 回 食	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯(お粥) ・鶏肉のやわらか煮 ・ブロッコリーの含め煮 ・味噌汁(豆腐・さつまいも・人参) ・煮りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトうどん (鶏肉・人参・玉葱・トマト) ・キャベツとツナの含め煮 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきおじや (ひじき・人参・玉葱・キャベツ) ・鶏肉のトマト煮 ・清汁(キャベツ・人参・水菜) ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯(お粥) ・豆腐ハンバーグ ・人参の含め煮 ・味噌汁(じゃが芋・玉葱) ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン(パン粥) ・豆乳スープ (鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱) ・キャベツの含め煮 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん (しらす・白菜・人参・椎茸) ・大根とツナの含め煮 ・オレンジ
	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(しらす) ・さつまいもと人参のペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(トマト・かれい) ・人参のペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(しらす) ・キャベツのペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(しらす) ・人参と豆腐のペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(かれい) ・じゃが芋と人参のペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(しらす) ・大根と人参のペースト
2 回 食	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん (白す・キャベツ・人参・玉葱) ・かぶと人参の含め煮 ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜おじや(白す・のらぼう菜) ・野菜スープ (キャベツ・人参・えのき) ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトおじや (鮭・トマト・玉葱) ・じゃが芋と人参の含め煮 ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン(パン粥) ・人参とさつまいものポタージュ (鶏ささみ・人参・さつまいも) ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おじや ・野菜スープ (キャベツ・人参・玉葱・きゅうり) ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・のりおじや (白す・玉葱・人参・焼きのり) ・さつまいもの含め煮 ・ミルク
	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯(お粥) ・鮭の柔らか煮 ・のらぼう菜の煮びたし ・清汁(大根・人参・里芋) ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜おじや (かれい・人参・玉葱) ・小松菜の煮浸し ・清汁(白菜・しめじ・ちんげん菜) ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトおじや (鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋) ・大根と人参の含め煮 ・スープ(キャベツ・えのき・人参) ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯(お粥) ・まぐろと豆腐のおやき ・じゃが芋と人参の含め煮 ・味噌汁(大根・人参・小松菜) ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜うどん (しらす・玉葱・ほうれん草) ・肉じゃが煮 (鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱) ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おじや ・キャベツときゅうりの含め煮 ・スープ(キャベツ・人参・えのき) ・バナナ
1 回 食	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(しらす・人参) ・のらぼう菜のペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(かれい・玉葱) ・小松菜と人参のペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(しらす) ・かぼちゃのペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥 ・豆腐と人参のペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(しらす・ほうれん草) ・じゃが芋のペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶし粥(しらす) ・キャベツのペースト
	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこ粥 ・豆腐の野菜あんかけ (豆腐・大根・人参・トマト) ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン(パン粥) ・クリームスープ (鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱) ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん (白す・キャベツ・かぶ・人参) ・かぼちゃの含め煮 ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこパン粥 ・肉団子スープ (鶏挽肉・キャベツ・人参・玉葱) ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜おじや (キャベツ・人参・玉葱) ・鶏肉とかぼちゃのおやき ・ミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトうどん (白す・人参・玉葱) ・小松菜と人参の含め煮 ・ミルク

《アゼリヤ保育園の給食って??》

入園・進級おめでとうございます。

保育園の給食は(おやつも含み)乳児期で1日の約50%、幼児期で1日の約40%を満たすエネルギーの食事を提供しています。日々の献立では、和食を中心とした食事を心がけ、食べ慣れない食材も使うようにしています。月に同じ献立を2回実施し、食べ慣れないメニューも、ふれる機会を増やすことで食べられるようになることを目的としています。

また、延長補食は夕飯に差し支えない100kcal程度のもの(おにぎり・パン・麺類など)を提供しています。

《子どもの時から身につけたい食事マナー》

- ☆食事前後に『いただきます』『ごちそうさま』をいう。
- ☆食事中は席から離れず、きちんと座って食べる。
- ☆背中を伸ばして、姿勢よく食事をする。
- ☆自分の好きな物だけを食はず、バランスよく食べる。
- ☆口を閉じて、よく噛んで食べる。
- ☆スプーンやはし、食器を正しく持って食べる。
- ☆食事時間内に食べ終わる。
- ☆食事の準備や後片づけを手伝う。

※マナーとは、みんなが気持ちよく食事をするための約束のようなもの。その為に、子どもの時から最低限のマナーを身につけておきましょう。

《江戸東京野菜・のらぼう菜》

のらぼう菜は春の野菜で、菜の花に見た目はよく似ています。苦みが少なく、甘みがあるので、子どもも食べやすく、栄養が豊富に含まれています。βカロテン、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。

昔から東京のあきる野市や埼玉県などの関東エリアでよく栽培されています。アクは比較的少ない野菜ですが、熱湯でサッと茹でてから料理するのがおすすめです。

和え物やお浸し、炒め物でもおいしくいただけます。



☆4月22日(木)
おたんじょう会 献立

《1回食》

- ・三色ごはん
(鶏挽肉・人参・ほうれん草)
- ・じゃが芋の含め煮
- ・清汁(玉葱・豆腐・人参)
- ・バナナ

《2回食》

- ・パンプディング
- ・肉団子スープ
(鶏挽肉・キャベツ・人参)

