

日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	●ココアケーキ	米 うどん 里芋 砂糖 ●ホットケーキミックス	油あげ 鶏肉 ●牛乳 ●スキムミルク	はくさい にんじん 青ねぎ 三度豆 バナナ
3(月)	御飯 チンジャオロース トマトわかめスープ	りんご		ゆかりと大根葉おにぎり & めざし(乳児はにぼし)	米 砂糖 かたくり粉 油	豚肉 ●牛乳 めざし(焼き)	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ だいこん(葉)
4(火)	御飯 さわらのトマト焼き 高野豆腐の含め煮 さつま汁	りんご		●ジャムサンド (イチゴジャム)	米 砂糖 さつまいも ●食パン イチゴジャム	さわら 高野豆腐 豚肉 みそ(米) ●牛乳	にんじん 三度豆 大根 青ねぎ
5(水)	●ハヤシライス 温野菜サラダ(和風)	りんご	りんご	●かぼちゃパン (ハム)	●じゃがいも 油 砂糖 ●かぼちゃパン	豚肉 ツナ缶 ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶 りんご
6(木)	御飯 鶏肉のマーレード焼き キャベツのじゃこ和え 納豆汁	りんご		●スキムバナナケーキ	米 マーレードジャム 砂糖 ●ホットケーキミックス	鶏肉 ちりめんじゃこ 挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳 ●スキムミルク	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ なめこ こまつな バナナ
7(金)	御飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 ワンタンスープ	りんご		<b>おはぎ</b> ※幼児は2色(青大豆きなこ付き)	米 砂糖 ワンタンの皮 もち米	ぶり 油あげ 豚肉 ●牛乳 つぶあん きな粉	しょうが 切り干し大根 にんじん たまねぎ 青ねぎ
8(土)	御飯 煮込みラーメン かぼちゃの含め煮	バナナ	バナナ	●ジャムサンド (ブルーベリージャム)	米 中華めん 砂糖 ●食パン ブルーベリージャム	豚ミンチ ●牛乳	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ かぼちゃ バナナ
10(月)	かやく御飯 わかめ和え 豆腐汁	いちご	いちご	さつまいもスティック	米 砂糖 油 さつまいも	鶏肉 油あげ ちりめんじゃこ 豆腐(絹ごし) ●牛乳	こんにやく(板) ごぼう にんじん わかめ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ 青ねぎ いちご
11(火)	御飯 さけの竜田揚げ キャベツのゆかり和え なめこ汁	りんご		しじゅーしーおにぎり	米 砂糖 かたくり粉 油	さけ ちりめんじゃこ みそ(米) ●牛乳 豚ミンチ 糸切り昆布	しょうが キャベツ きゅうり にんじん なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ
12(水)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁(ふ)	りんご		●小倉まっちゃケーキ	米 砂糖 油 かたくり粉 ふ ●ホットケーキミックス	豚肉 のり(焼きのり) みそ(米) ●牛乳 ゆであずき缶	たまねぎ もやし しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん 糸こんにやく 青ねぎ
13(木)	御飯 マーボー豆腐 りんごと白菜のサラダ すまし汁(わかめ)	りんご		●ほうれん草パン (ハム)	米 砂糖 油 かたくり粉 ●ほうれん草パン	豆腐(木綿) 豚ミンチ みそ(米) ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが りんご はくさい わかめ 青ねぎ
14(金)	御飯 さけのトマト焼き ●ジャーマンサラダ 春雨スープ	りんご		かつおおにぎり & えだまめ	米 じゃがいも はるさめ(緑豆)	さけ ベーコン(豚) ●バター ●牛乳 かつおのふりかけ	たまねぎ コーン缶 にんじん キャベツ 青ねぎ えだまめ
15(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(さつまいも)	バナナ	バナナ	●ジャムサンド (イチゴジャム)	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ●食パン イチゴジャム	豚肉 みそ(米) ●牛乳	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう バナナ
17(月)	御飯 さわらの照り焼き ひじき煮 さつま汁	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 油 さつまいも じゃがいも	さわら 干しひじき 油あげ 大豆 豚肉 みそ(米) ●牛乳	しょうが にんじん 大根 青ねぎ
18(火)	御飯 コロッケ 海藻サラダ ●コーンスープ	りんご		天かす焼きそば	米 じゃがいも 天かす ●パン粉 砂糖 油 中華めん	豚ミンチ ●牛乳 かつお節	たまねぎ にんじん 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ もやし あおのり
19(水)	御飯 牛肉のつくた煮 きゅうりと油揚げのごまみそ和え そうめん汁	りんご		わかめおにぎり & めざし(乳児はにぼし)	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ そうめん	牛肉 油あげ みそ(米) ●牛乳 めざし(焼き)	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん 干しいたけ チンゲンサイ わかめ
20(木)	たけのこ御飯 さわらのみそ漬け焼き キャベツのじゃこ和え 豆腐汁	いちご	いちご	マカロニきなこ	米 砂糖 マカロニ ケーキシロップ	油あげ さわら みそ(米) ちりめんじゃこ 豆腐(絹ごし) ●牛乳 きな粉	たけのこ えんどう豆 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ いちご
21(金)	御飯 ●クリームシチュー 春野菜サラダ(アスパラ入り、和風)	りんご	りんご	●マーレードケーキ	米 じゃがいも 砂糖 油 マーレードジャム ●ホットケーキミックス	鶏肉 ハム ●牛乳 ●スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン缶 りんご
22(土)	チキンライス わかめスープ	バナナ	バナナ	●かぼちゃパン (ハム)	米 油 ●かぼちゃパン	鶏肉 ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
24(月)	御飯 鶏肉のからあげ 切り干し大根の甘酢和え みそ汁(さつまいも)	りんご		さけと大根葉おにぎり & えだまめ	米 砂糖 かたくり粉 油 さつまいも	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ(米) ●牛乳 さけ	しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり たまねぎ 青ねぎ だいこん(葉) えだまめ
25(火)	御飯 ◎八宝菜 かぼちゃの含め煮 すまし汁(わかめ)	りんご		●ジャムサンド (ブルーベリージャム)	米 油 砂糖 かたくり粉 ●食パン ブルーベリージャム	豚肉 ◎えび ◎いか ●牛乳	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが かぼちゃ わかめ 青ねぎ
26(水)	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 納豆汁	いちご	いちご	<b>おはぎ</b>	米 砂糖 油 もち米	鶏肉 ひじき ツナ缶 挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳 つぶあん きな粉	しょうが にんじん きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ なめこ こまつな いちご
27(木)	●チキンカレーライス 春野菜サラダ(アスパラ入り、和風)	りんご		●バナナヨーグルト (イチゴジャム)	米 じゃがいも 砂糖 油 イチゴジャム	鶏肉 ハム ●牛乳 ●ヨーグルト 豆乳	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン缶 バナナ
28(金)	たけのこ御飯 さけの塩焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐)	いちご	いちご	●きなこ揚げパン	米 砂糖 油 ●食パン	油あげ さけ かつお節 豆腐(絹ごし) みそ(米) ●牛乳 きな粉	たけのこ えんどう豆 ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ いちご

## ☆ご入園、ご進級おめでとうございませう☆

子どもたちが食べやすいように、見ても食べてもおいしいと感じられる食事作りをひとつひとつ丁寧に心をこめてしていきます。おやつも大切な食事のひとつ。食事を補うものと考えて腹持ちの良いものを中心に手作りにしています。子どもたち自身が自分で作ることもたくさん経験できたらと考えていますので、どうぞよろしくお願ひ致します。しっかりと遊んで、たくさん食べて、大きくなってね！ 調理一同

## 旬のものを食べると、心も体も喜びます♪

寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。  
『春』 絹さや えんどう豆 アスパラガス 日本かぼちゃ 春キャベツ たけのこ

## 生活リズムを整えましょう

生活リズム「5つの定点」  
朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間  
寝る時間 起きる時間  
5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとって大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をバッチリとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。体内リズムが整うと、毎日元気に活動できます。

## 食べられるものを増やすほうが楽しい

苦手なものは誰にでもあります。その中で食わず嫌い、つまり経験がないから食べられないものもあります。それを避けるために、子どもが食べなかったものも食卓にあげ、家族はおいしそうに食べる、保育園でお友達を食べるのを見ることは、実際に食べなくても大事な経験です。調理の工夫で食べられたり、嫌がるときは無理強ひせず待つことも大切です。口の動きや体が発達してくると自然に食べられる時期がきます。いろんな食べものに触れてみてください。食事は楽しいものになるよう子どもを信じて待つてみましょう。

## ★レシピ紹介★ 子供たちに大人気の和のおやつです♪

### おはぎ

小さなお子様でも食べやすいように普通の白米ともち米を合わせて炊いています。もち米のみだと乳児は噛みにくく、飲み込みが難しいので調整して作っています。

＜材料＞(5センチのたわら型×約10個分)  
・もち米・・・200g  
・白米・・・100g  
・水・・・2合ラインまで(米の重量の1.3倍ほどの水がめやす)  
・つぶあん・・・200g(かためのものがよい、量はお好みでOK♪)  
・きな粉・・・30g(←同量の砂糖と塩少々と合わせておく)

### ＜作り方＞

- ①白米ともち米は合わせて洗い、炊飯器で普通炊きます。
- ②米が炊きあがったら蒸らした後、熱いのでフタを開けて少し冷ます。
- ③水で手をぬらしながら手のひらにご飯を広げ、中心につぶあんを包み込むようにしてきゅっと丸める。
- ④あとはきな粉砂糖にからめれば出来上がり！