

# 給食だより 4月

☆入所・進級おめでとうございます☆≡

今年度も保育所の給食献立の作成を担当します管理栄養士の『やぎつきみ』です。今年度より、『給食だより』に名前を改めて、月に一度みなさんに給食についてや、たべものについて発信できたらなと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。厨房にはいませんが、医療保健課（診療所3階）にて母子保健担当をしておりますので、お気軽にお声かけいただけたら幸いです。

## たべもの♡記念日



☆4月4日は・・・

あんぱんの日♪

☆4月18日は・・・

よい歯の日♪



## お知らせ

☆4月1日（土）入所式献立☆

・炊き込み鶏おにぎり

・バナナ

というように、土曜日の献立が軽食になります。

4時間保育ということもあり、十一時までは食べ終えていきますので、お迎え後『お腹すいた』という子もいるかもしれませんが、三時のおやつには、おにぎりや、ひらやーちー、焼き芋などお腹にたまるものをお勧めします。





# 幼児食



伊江村立  
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 土	炊き込み鶏おにぎり バナナ	入所式	19 水	黒米ごはん 角切りトマト 豚汁 パイン かぼちゃコロッケ ぎゅうりスティック	ちんびん スキムミルク
3 月	雑穀ごはん ゆでブロッコリー みそ汁 (小松菜) フルーツカクテル 白身魚のムニエル トマトとコーンと和え	サイコロシュガーパイ スキムミルク	20 木	雑穀ごはん キウイ コーンスープ チキンナゲット マカロニサラダ	ティラミス風ヨーグルト スキムミルク
4 火	雑穀ごはん スティックチーズ あおさのすまし汁 りんご やわらか肉じゃが えだまめ	あんぱんの日 あんぱん スキムミルク	21 金	黒米ごはん 加加&カリウ和え 臭たくさんみそ汁 フルーツヨーグルト ひきわり納豆 白身魚のフライ	ジャムサンド スキムミルク
5 水	黒米ごはん 味付けのり みそ汁(しびい) キウイ 牛肉と玉ねぎのケッチャップ煮 ポテトサラダ	大学芋 (ハジツ) スキムミルク	22 土	やきそば バナナ	ゆり祭りオープニング
6 木	黒米ごはん きゅうりスティック みそ汁 (お麩) パイン さばのみそ煮 ほうれん草と人参のごま和え	伊江島小麦スコーン スキムミルク	24 月	雑穀ごはん オレンジ じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き サラダ (水菜・人参・ピーマン)	芋パイ スキムミルク
7 金	チキンカレー たまごスープ 春雨サラダ オレンジ	スティックパン スキムミルク	25 火	豆ごはん モモ 大根おろしスープ 鶏の照り焼き サラダ(キャベツ・カリ・トマト)	ポテトフライ スキムミルク
8 土	豚丼 バナナ	伊江島マラソン大会	26 水	雑穀ごはん 鮭のクリームシチュー サラダ(卵・トマト・コーン) パイナップル	ドーナツ スキムミルク
10 月	雑穀ごはん モモ かぼちゃスープ 牛肉焼き 野菜炒め	フルーツゼリー スキムミルク	27 木	ミートスパゲティ キャベツスープ サラダ (大根・カリ・ツナ) りんご	黒糖きなこもち スキムミルク
11 火	アーサごはん ビタミンフルーツカクテル みそ汁 (白ネギ・わかめ) 豆腐と鶏のやわらか肉団子 サラダ(卵・カリ・ツナ)	米粉ちぢみ スキムミルク	28 金	黒米ごはん オレンジ ほうれん草の豆乳スープ 鶏のみそおろし焼き にんじんしりしり	黒糖きなこもち スキムミルク
12 水	沖縄そば サラダ(大根・カリ・ハム) パイン	みそおにぎり スキムミルク	<p style="text-align: center;"><b>入所・進級</b></p> <p style="text-align: center;">おめでとうございます。</p> <p style="text-align: center;">たくさんのおともだちと</p> <p style="text-align: center;">おいしい給食を</p> <p style="text-align: center;">たくさんたべて</p> <p style="text-align: center;">たくさん大きくなーれ</p>		
13 木	雑穀ごはん キウイ はくさいスープ 豚肉とエリンギの塩麹バター炒め カボチャサラダ	白玉ぜんざい スキムミルク			
14 金	雑穀ごはん オレンジ みそ汁 (小松菜) 白身魚の唐揚げ サラスパサラダ(卵)	スキムミルク 米粉蒸しケーキ			
15 土	あんかけうどん モモ				
17 月	ゆかりごはん スティックチーズ みそ汁 (あさり) りんご 豚のみそ焼き サラダ(キャベツ・ピーマン・人参)	スイートポテト スキムミルク			
18 火	雑穀ごはん バナナ みそ汁 (しめじ・たまねぎ) さんまの蒲焼き もやしちゃんびるー	よい歯の日 りんごのパウンドケーキ スキムミルク			

★行事によって献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。



# 離乳食献立表



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 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)	舌でつぶせる固さ 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日(土)	10倍がゆ 人参ペースト 鶏ペースト	おじゃ(とり・にんじん) バナナ	炊き込み鶏がゆ バナナ		
3日(月)	10倍がゆ トマトペースト 小松菜スープ	7倍がゆ 小松菜スープ 白身魚のやわらか煮 トマトペースト	全がゆ みそ汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 トマトとコーン和え	フルーツカクテル	フルーツカクテル
4日(火)	10倍がゆ すまし汁 人参とじゃがいも <sup>A</sup> -スト	7倍がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが(白滝抜き)	全がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが	りんご	りんご
5日(水)	10倍がゆ しぶいスープ じゃがいもペースト	7倍がゆ しぶいスープ 牛肉やわらか煮 じゃがいもペースト	全がゆ しぶいスープ 牛肉やわらか煮 じゃがいも小判焼き	キウイ	キウイ
6日(木)	10倍がゆ お麩スープ さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草と人参の <sup>A</sup> 煮	全がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらかみそ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮	パイナップル	パイナップル
7日(金)	10倍がゆ 鶏ペースト 人参とじゃがいも <sup>A</sup> -スト	7倍がゆ だしスープ 鶏じゃが人参やわらか煮	チキンカレー たまごスープ きゅうりスティック	オレンジ	オレンジ
8日(土)	10倍がゆ バナナペースト たまねぎ・人参 <sup>A</sup> -スト	豚丼(味付:だしのみ) バナナ	豚丼(味付:だしのみ) バナナ		
10日(月)	10倍がゆ かぼちゃスープ キャベツペースト	7倍がゆ かぼちゃスープ 牛肉のやわらか煮 キャベツペースト	全がゆ かぼちゃスープ 牛肉のやわらか煮 きゃべつ煮	モモ	モモ
11日(火)	あーさがゆ 豆腐 <sup>A</sup> -スト	あーさがゆ みそ汁(白ネギ・わかめ) 湯豆腐のそぼろあんかけ	あーさがゆ みそ汁(白ネギ・わかめ) 湯豆腐のそぼろあんかけ きゅうりスティック	ビタミンフルーツカクテル	ビタミンフルーツカクテル
12日(水)	10倍がゆ 大根ペースト 豚肉 <sup>A</sup> -スト	沖縄そばのクタクタ煮 大根サイコロ煮	沖縄そばのクタクタ煮 大根スティック煮	パイナップル	パイナップル
13日(木)	10倍がゆ はくさいスープ 豚肉 <sup>A</sup> -スト	7倍がゆ はくさいスープ 豚肉のやわらか煮	全がゆ はくさいスープ 豚肉とエリンギのやわらか煮 カボチャのマッシュ	キウイ	キウイ
14日(金)	10倍がゆ だし汁(小松菜) さかなペースト	7倍がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 角切りトマト	全がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 くし切りトマト	オレンジ	オレンジ
15日(土)	あんかけ(味付:だし)うどん	あんかけ(味付:だし)うどん モモ	あんかけ(味付:だし)うどん モモ		



# 離乳食献立表



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 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)	舌でつぶせる固さ 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)
17日(月)	10倍がゆ ブロッコリー-のり煮 豚肉ペースト	7倍がゆ だし汁(あさり) 豚のやわらか煮 ブロッコリー-のり煮	全がゆ だし汁(あさり) 豚のやわらか煮 やわらかブロッコリー	りんご	りんご
18日(火)	10倍がゆ さかなペースト たまねぎペースト 麩ペースト	7倍がゆ だしスープ(しめじ・たまねぎ) 白身魚のやわらか煮 やわらか麩	全がゆ だしスープ(しめじ・たまねぎ) 白身魚のやわらか煮 もやしと麩のり煮	バナナ	バナナ
19日(水)	10倍がゆ かぼちゃペースト 大根ペースト	7倍がゆ やわらか豚汁(みそなし) かぼちゃのサイコロ煮	全がゆ やわらか豚汁(みそなし) かぼちゃの大判焼き きゅうりスティック	パイナップル	パイナップル
20日(木)	10倍がゆ コーンスープ 鶏ペースト	7倍がゆ コーンスープ チキンのやわらか煮	全がゆ コーンスープ チキンのやわらか煮 きゅうりスティック	キウイ	キウイ
21日(金)	黒米がゆ 貝なしスープ 人参・ジャガイロペースト	黒米がゆ 貝だくさんスープ(みそなし) ひきわり納豆	黒米がゆ 貝だくさんスープ(みそなし) ひきわり納豆 白身魚の照り焼き	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
22日(土)	10倍がゆ 人参ペースト バナナペースト	そばのクタクタ煮(人参・キャベツ) バナナ	そばのクタクタ煮(豚肉・人参・キャベツ) バナナ	バナナ	バナナ
24日(月)	10倍がゆ 人参・ジャガイロペースト 水菜ペースト	7倍がゆ じゃがいもスープ 豚肉のやわらか煮	全がゆ じゃがいもスープ 豚肉のしょうが焼き 水菜と人参のやわらか煮	オレンジ	オレンジ
25日(火)	10倍がゆ 大根おろしスープ 鶏ペースト	豆がゆ 大根おろしスープ 鶏のやわらか煮	豆がゆ 大根おろしスープ 鶏のやわらか煮 角切りトマト	もも	もも
26日(水)	10倍がゆ ブロッコリー-ペースト さかなペースト	7倍がゆ 白身魚のクリームシチュー	全がゆ 鮭のクリームシチュー	パイナップル	パイナップル
27日(木)	10倍がゆ キャベツスープ 人参ペースト 大根ペースト	7倍がゆ キャベツスープ 人参と大根のそぼろあんかけ	ミートスパゲティ キャベツスープ 大根スティック煮	りんご	りんご
28日(金)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 鶏ペースト	7倍がゆ ほうれん草の豆乳スープ チキンのやわらか煮 にんじんがゆ	黒米がゆ ほうれん草の豆乳スープ チキンのやわらか照り焼き にんじんがゆ	オレンジ	オレンジ
29日(土)	昭和の日				