

2024年

3月

## 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 金	ちらし寿司 あーさ汁 花ウインナー いちご えびフライ マカロニサラダ	ウエハース 雑あられ 牛乳	19 火	白ごはん 納豆 魚の田楽 みかん(缶) カラフル野菜サラダ みそ汁(小松菜・ネギ)	モモ ピザトースト 牛乳
2 土		ビスケット	21 木	スパゲッティナポリタン ゆでキャベツのサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参) フルーツゼリー	ソフトせんべい みそおにぎり 牛乳
4 月	雑穀ごはん みそ汁(大根・ねぎ) 松風焼き オレンジ サラダ(ゆず・トマト・コーン) 納豆みそ	ソフトせんべい たこ焼き風ポテト 牛乳	22 金	炊き込み鶏ごはん フルーツヨーグルト ささみチーズオープン焼き ほうれん草と人参のごま和え キャベツスープ	くだもの スティックパン 牛乳
5 火	黒米ごはん キウイ 白身魚のフライ パパイヤ・人参・バナナ・リンゴ みそ汁(豆腐・ねぎ)	ポーロ アップルパイ 牛乳	23 土		ポーロ
6 水	肉うどん ごぼうサラダ バナナ	ヨーグルト さけおにぎり 牛乳	25 月	白ごはん モモ 鶏団子のソースあんかけ 野菜炒め あおさのみそ汁	ウエハース にんじんゼリー 牛乳
7 木	雑穀ごはん オレンジ 鶏肉のトマト煮 サラダ(大根・キャベツ・リンゴ) コンソメスープ(ほうれん草・卵)	ビスケット ちんびん 牛乳	26 火	ゆかりごはん 味付けのり 白身魚のフライ りんご サラダ(キャベツ・キャベツ・トマト) みそ汁(厚揚げ・ワカメ・たまねぎ)	ソフトせんべい 芋くじ天ぷら 牛乳
8 金	炊き込み鶏ごはん フルーツカクテル 白身魚のみそ煮 うの花 キャベツスープ	バナナ 天ぷら(芋) 牛乳	27 水	沖縄そば もやしときゅうりのおかか和え バナナ	フルーツヨーグルト ふりかけおにぎり 牛乳
9 土		ポーロ	28 木	カレーライス マカロニサラダ ニラ玉スープ フルーツカクテル	オレンジ サイコロシュガーパイ 牛乳
11 月	白ごはん 味付けのり 魚のムニエル フルーツカクテル きんぴらポテト みそ汁(小松菜・油揚げ)	ビスケット ティラミス風ヨーグルト 牛乳	29 金	雑穀ごはん キウイ 酢豚 サラダ(かまぼこ・人参) 春雨スープ	トポテト(アレルゲン) ヨーグルトケーキ 牛乳
12 火	雑穀ごはん(黒米入) モモ マーボー豆腐 春雨サラダ 中華風コンソメスープ	ソフトせんべい ひらやちー 牛乳	<div style="text-align: center;"> <p>「食」の役割の原点を大切に♡ </p> </div> <div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>生きるための自立の一步</b></p> <p>離乳期・幼少期は、<b>食生活の基礎作り</b>とい重要な役割を担い、自ら食べて生きる力をつけていくための「<b>自立の一步</b>」です。</p> </div> <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>味と香りの体験</b></p> <p>こどもも大人も五感で食を感じて味わいましょう。食材そのものの味や香りをたくさん体験してください！</p> </div> <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>体の機能を発達させる</b></p> <p>自然から得られる、いろいろな食材を口にして、消化していくことで、<b>体の機能は発達</b>します。</p> </div> <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p><b>前向きな感情を育む</b></p> <p>やる気・好奇心・うれしい・楽しい、といった感情も、食事の場面で育まれます。家族で食卓を囲みましょう。</p> </div> <div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> <p><b>日本の食文化を知る</b></p> <p>食事には、その国の食文化を次の世代に伝えていく役割もあります。お出汁の旨味がわかるのも日本人だからこそ！</p> </div> </div>		
13 水	麦ごはん りんご ポークチャップ ナムル風サラダ(大根・人参) みそ汁(茄子・麩・ねぎ)	ヨーグルト ほちやとレーズンのおやつ 牛乳			
14 木	三色丼 ほうれん草の中華風炒め物 みそ汁(油揚げ・たまねぎ) オレンジ	ポーロ 大学芋 牛乳			
15 金	白ごはん 味付けのり ぶり大根 バナナ じゃがいもの炒め物 みそ汁(たまねぎ・わかめ)	フルーツカクテル メロンラスク 牛乳			
16 土		ウエハース			
18 月	麦ごはん わかめのすまし 鶏肉のごまみそ焼き キウイ 炒め煮(青梗菜・人参・かまぼこ) 味付けのり	バナナ ドーナツ 牛乳			