



# 4月給食だより

市民福祉部こども支援課

の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	牛乳 クラッカー	焼き魚 キャベツのマヨおかか和え けんちん汁 バナナ	ごはん	お祝いデザートせんべい
2	火	牛乳 こめ棒くん	肉団子と青菜のうま煮 ポテトサラダ キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆
3	水	牛乳 スティックパン	赤魚のかば焼き コーン入りおひたし ポテトスープ	ごはん	牛乳 クラッcker
4	木	牛乳 ピスケット	肉豆腐 ごまじやこ和え 春雨スープ	ごはん	牛乳 かりんとう
5	金	牛乳 せんべい	ぶりの照り焼き もやしのナムル 豚汁	ごはん	牛乳 バナナ
6	土	牛乳 果子	カレー さわやか漬け 果物 牛乳	ごはん	果汁 果子
8	月	牛乳 サクッとあられ	肉じゃが ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 ラスク
9	火	牛乳 せんべい	鶏のから揚げ マカロニサラダ キャベツのスープ	ごはん	牛乳 おかげ蒸しパン ☆
10	水	牛乳 カルテツウエハース	五目焼きそば ポークシュウマイ パイン缶 豆腐のみそ汁	ごはん	豆乳プリン せんべい
11	木	牛乳 野菜ピスケット	カレーライス ウィンナー コールスローサラダ お茶	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
12	金	牛乳 せんべい	ハンバーグトマトソース グリーンポテト オレンジ 菜の花のスープ	ごはん	牛乳 クッキー
13	土	牛乳 果子	五目うどん 塩きゅうり ポイルワインナー 果物	スティックパン	牛乳 果子
15	月	牛乳 胚芽クッキー	マー婆豆腐 フライドポテト ブロッコリー わかめスープ	ごはん	牛乳 ピスケット
16	火	牛乳 カルシウムおかき	鶏肉のママレード焼き ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
17	水	ヨーグルト	五目ラーメン 揚げギョウザ こりこりきゅうり オレンジ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
18	木	牛乳 スティックパン	ビザ風豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え ワンタンスープ	ごはん	牛乳 せんべい
19	金	牛乳 バナナ	魚のケチャップがらめ ほうれん草のナムル 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 クラッcker
20	土	牛乳 果子	カレー さわやか漬け 果物 牛乳	ごはん	果汁 果子
22	月	牛乳 野菜ピスケット	ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え うどん汁	ごはん	牛乳 いも棒
23	火	牛乳 鉄おかき	タンドリーチキン ほうれん草のおひたし じやがいものみそ汁	ごはん	牛乳 じやこピザ ☆
24	水	ヨーグルト	米粉シチュー ウィンナー パイン缶 ドレッシング和え	ごはん	牛乳 クッキー
25	木	牛乳 バナナ	スペゲティミートソース 豆腐と野菜のナゲット ブロッコリー 野菜のスープ	ごはん	牛乳 せんべい
26	金	牛乳 せんべい	たけのこご飯 赤魚の巻揚げ ゆかり和え いちご すまし汁	たけのこご飯	牛乳 いちごのステイクケーキ
27	土	牛乳 果子	五目うどん 塩きゅうり ポイルワインナー 果物	スティックパン	牛乳 果子
29	祝		昭和の日		
30	火	牛乳 カルテツウエハース	名水ポークの生姜焼き ブロッコリーサラダ チーズ 小松菜のみそ汁	ごはん	フルーツポンチ ☆

※都合により献立を変更することがあります。26日は誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

## 新入園・進級おめでとうございます

新入・進級の春がやってきました。

今月は、新入園の子どもたち、進級した子ども達が給食を食べやすいように、食べ慣れているものや、食べやすいメニューを取り入れています。モリモリ食べて、楽しい保育所生活になるように、おいしくて楽しい給食を提供していきます♪

お弁当のごはんのめやす量は…

3歳児…110g

4歳児…120g

5歳児…130g

はじめはお子さんの食べられる量を持たせてくださいね。

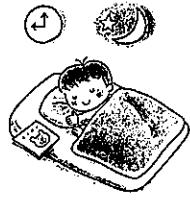
☆食育テーマ☆  
「みんなで楽しくおいしく食べる」保育所・こども園の給食について  
☆3歳未満児  
主食、副食、午前と午後のおやつを用意します。  
1日に必要な栄養量の約50%を保育所で与ります。☆3歳以上児  
副食と午後のおやつを用意します。お子様にあった量の白いご飯を入れて持参してください。ご飯を110~130g持つてこられた場合、1日に必要な栄養量の45~50%程度を保育所で与ることになります。

### 早寝・早起きのすすめ

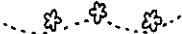
新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康なからだづくりには生活リズムを整えることが大切。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。

### なぜ早寝・早起きが大切なの?

- 子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は寝ている間に分泌される。とくに午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされる。そのためにも午後9時前には寝る習慣をつけたい。
- 脳とからだを覚醒させ、日中の活動の準備となるセロトニンは、朝の光を浴びると体内に分泌され、朝ごはんをよくかんで食べると分泌量が増えるといわれる。



給食を  
展示しています♪  
毎日の給食を展示して  
います。  
お迎えの際などにご覧  
ください。  
給食メニューの作り方  
などは、給食の先生に  
お尋ねください。ぜひ、  
ご家庭の食事の参考  
にしてくださいね。





# 4月離乳食だより

令和6年度

市民福祉部こども支援課

日 曜日	午前のおやつ	昼 食					午後のおやつ	
		主 食			副 食 (後期)			
		初期	中期	後期				
1 月	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツ煮 豆腐のみそ汁 バナナ		お茶せんべい	
2 火	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 ふかし芋 キャベツのみそ汁		お茶せんべい	
3 水	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 小松菜煮 じやがいものみそ汁		お茶せんべい	
4 木	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 キャベツ煮 白菜のみそ汁		お茶 ポーロ	
5 金	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 人参煮 大根のみそ汁		お茶 バナナ	
6 土	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが きゅうり煮 果物		お茶せんべい	
8 月	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 ほうれん草煮 人参のみそ汁		お茶 ピスケット	
9 火	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうり煮 キャベツのみそ汁		お茶せんべい	
10 水	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 小松菜煮 豆腐のみそ汁 バナナ		お茶せんべい	
11 木	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが きゅうり煮 玉ねぎのみそ汁		お茶せんべい	
12 金	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ふかし芋 人参のみそ汁 オレンジ		お茶せんべい	
13 土	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん きゅうり煮 果物		お茶せんべい	
15 月	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 ふかし芋 野菜のみそ汁		お茶せんべい	
16 火	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 玉ねぎのみそ汁		お茶 ポーロ	
17 水	お茶ヨーグルト	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうり煮 キャベツのみそ汁		お茶せんべい	
18 木	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 人参煮 ほうれん草のみそ汁		お茶せんべい	
19 金	お茶バナナ	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ほうれん草煮 大根のみそ汁		お茶せんべい	
20 土	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが きゅうり煮 果物		お茶せんべい	
22 月	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー煮 うどん汁		お茶せんべい	
23 火	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草煮 じやがいものみそ汁		お茶せんべい	
24 水	お茶ヨーグルト	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうり煮 人参のみそ汁 バナナ		お茶せんべい	
25 木	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 豆腐のみそ汁		お茶せんべい	
26 月	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツ煮 野菜のみそ汁 いちご		お茶 ポーロ	
27 土	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	五目うどん きゅうり煮 果物		お茶せんべい	
29 祝					(祝)昭和の日			
30 火	お茶せんべい	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 小松菜のみそ汁		お茶せんべい	

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

## 離乳食ってなあに？

赤ちゃんの成長にとって必要な栄養が増えてくるため、母乳やミルク以外の食べ物から栄養をとるようにします。



母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、不足するエネルギーや栄養素を補い、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるように練習するのが離乳食です。



食べる意欲を育て、からだを育て、心を育てる食事の始まりが離乳食です。

赤ちゃんの食べ方を見ながら、胃や腸の消化、吸収能力の発達に合わせて、段階を追って進めています。



離乳食の完了は食べる機能が発達し、母乳やミルク以外の食べ物から十分に栄養がとれるようになった状態です。

