



# 3月おたより

社会福祉法人 巣立福祉会 すだつ保育園 2023. 2. 27 発行（外間）



1. 園だより

4. 食育だより

2. 保健だより

5. 3月の献立表

3. クラスだより

6. 地域子育て  
支援センターだより



# 3月の園だより

社会福祉法人 巣立福祉会 すだつ保育園

R5.2.27発行(天久)

立春が過ぎ、園の桃の花が咲き、寒さの中にも彩りを目にする季節になりました。暦の上では春がはじまります。春の足音が感じられますか？5歳児ぱんだ組のチューリップの成長が目映って、子どもたちの笑みがこぼれます。

季節をかたわらに、まだまだ気は許せない感染症対策—  
年度末、進級進学を期待する元気いっぱい動き回る子ども達を守っていく責任を思います。

さて、保護者へ向けた探検広場のツアーを企画しました。コロナ禍等で、保護者会の作業もできずに、園内外の環境を目にする機会もなくなりました。子ども達が普段どんな環境で園生活、あそびをしているのかイメージすることができれば幸いです。共有することで、親子のコミュニケーションが広がることを期待しています。

これからは、寒さも和らぎ過ごし易くなる季節になります。体調管理を行い楽しい時間を過ごせます様、子ども達の期待が継続できます様、保護者の皆様と手を添えて、進級進学を迎えたいと思います。

お便りも令和4年度最後になりました。

一年間のご理解、ご協力に深く感謝申し上げます。

庭人—NIWANCHU—(た～み～)

## 3月の行事予定

☐ は職員研修となります。

| 月                                                                                   | 火                                                                                   | 水                            | 木                        | 金                             | 土                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 1                            | 2                        | 3<br>ひなまつり会                   | 4                                                                                     |
| 6                                                                                   | 7                                                                                   | 8<br>「そらべあ発電所」<br>寄贈記念式典(AM) | 9<br>お弁当会                | 10<br>お誕生会・保育参観<br>広域避難訓練(PM) | 11<br>福祉まつり<br>(ぞう・ぱんだ出演)                                                             |
| 13                                                                                  | 14                                                                                  | 15<br>新入園児リエンション             | 16<br>保護者総会<br>在園児リエンション | 17                            | 18<br>卒園式・お別れ会<br>(AM)<br>新年度準備(PM)                                                   |
| 20                                                                                  | 21<br>春分の日                                                                          | 22                           | 23                       | 24                            | 25                                                                                    |
| 27                                                                                  | 28                                                                                  | 29                           | 30<br>進級式<br>(AM)        | 31<br>新年度準備<br>全体会議           |  |

立春を迎え、寒さもひと段落、暖かな陽気も感じられる今日この頃。子ども達は、日々の手洗い・うがい等、感染症対策に取り組み過ぎてきました。これからも園、家庭で継続して取り組んでいきましょう。

今月は1月に行われた総合防災訓練についてお伝えしています。ご家庭でもお子さんと話をするきっかけにしてみてくださいね。

## 総合防災訓練

### ①火災避難訓練



「おかしもち」って…？

お・・・押さない  
か・・・駆けない  
し・・・しゃべらない  
も・・・戻らない  
ち・・・近づかない

非常ベルの音に驚きながらもしっかりと保育者のもとに集まり、避難することができました。3～5歳児クラスは、口元を手や持っているハンカチで抑え、煙が入らないように気を付けて避難していました。集合後、避難の仕方のポイント「おかしもち」について、学んでいました。

### ②消火訓練



落ち着いて消火活動しましょう

栓を抜いて  
ホースを火元に向けて・・・



・全職員での消火訓練や救急救命法の学びも毎年行っています。安全対策をし、子ども達にも命の大切さを伝えていきたいと思います。

先生  
頑張って！！

理事長先生からお話を聞き、子ども達も職員も火事の怖さや消火器の使い方の指導を頂きました。



いざという時に備えるため、各クラスに一つ『避難バック』を準備しています。その中身をご紹介します。



### 避難バック

その中身は・・・

- ・ティッシュペーパー
- ・手拭きペーパー
- ・水（長期保存水）
- ・保存食
- ・プラスチック製コップ

※その他、クラスによって紙おむつなども用意しています。

### <避難訓練からの子ども達の学び>

非常ベルの音を聞き、保育者の声を聞いて部屋の中央に集まる子どもたち。それが、訓練だと分かっても取り組む姿勢は真剣で、火事の時には、みんな口元を手で押えたり、教わったことを忘れずにそれぞれが取り組んでいます。大型紙芝居や絵本の読み聞かせでも学び、避難の際には走らないしゃべらないを守って自分の命を守る行動をしています。火事や地震はいつ起こるか分からないということを子どもたちは訓練の中で学んでいます。



(園内の大型絵本・紙芝居の一部)

### <お知らせ>

3/10に広域津波避難訓練を行います。園よりも高台にある大北小学校へ避難します。

## 2022年度

### 健康に過ごせましたか???

この一年をお子さんと振り返り、チェックしてみてください。

もし、チェックがつかない項目があれば進級に向けての目標にしてみませんか？

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 朝ごはんは、毎日食べた
- ☐ 好き嫌いせず、何でも食べた
- ☐ 食後は、歯みがきした
- ☐ 毎朝、うんちをした
- ☐ 外でたくさん遊んだ
- ☐ 外から帰ったら、手洗い・うがいをした
- ☐ 友だちと仲良く遊ぶことができた





# 食育だより

発行：又吉・下地



春の訪れが感じられる気候が続いていますが、日が落ちるとまだ寒さが感じられ、体調管理には気をつけていきたいですね。すだつっ子ファームではレタスやほうれん草、ネギ、人参と冬野菜が豊作です。大量の収穫した葉野菜を調理さんが“和え物”や“お浸し”にしてくれました。すだつっ子ファームの採りたて野菜の甘さを味わっている子ども達です。



えいようファームでは今、人参や葉大根の種からかわいい芽を出しています。これから夏野菜の種まき、苗の植え付けに取り組んでいき、たくさんの夏野菜ですだつっ子がパワーアップしていきます。



新城さんいつもありがとうございます。  
ごさいます。



えいようファームでのじゃが芋堀りでは、用務員の新城さんが色々な道具を使ってお手伝いをして下さいました。カレーライスや炒め物、フライドポテトにして給食でおいしく頂きました。



じゃが芋の  
カレー風味



～フライドポテト～  
小さなじゃがいもは皮ごと揚げて。

## =各クラス 人気メニューベスト3=

この一年で各クラスの子どもたちに人気のメニューです。先月号でお届けしました“まごわ(は)やさしい”食材が使われた人気メニュー。“人参シリシリ”が大人気！！

子どもたちが喜んで食べる姿を思いながら、食材を生かした切り方や味付けを常に考え、工夫して提供していきます。(調理員の声)



|    | ひよこ組      | りす組         | うさぎ組      | きりん組    | ぞう組                | ばんだ組                   |
|----|-----------|-------------|-----------|---------|--------------------|------------------------|
| 1位 | とんかつ      | スパゲティミートソース | 白身魚の甘辛煮   | チキンの煮つけ | 鮭のアンダーごまみそ         | 紅芋チップ                  |
| 2位 | 野菜たっぷりみそ汁 | 人参シリシリ      | チキンの煮つけ   | 人参シリシリ  | 中身汁                | 人参シリシリ                 |
| 3位 | 人参シリシリ    | 白身魚の磯辺焼き    | みそ汁(大豆入り) | 小魚からめ   | 葉野菜の煮びたし(園で収穫した野菜) | レタスの煮びたし、和え物(園で収穫した野菜) |

2023年03月

献

立

表

(一般)

| 日 曜  | 昼食献立名                                             | 3時おやつ                        | 顔と力になるもの                                       | 歯や舌や舌になるもの                                                          | 体の調子を整えるもの                                                  | 10時おやつ<br>(1〜2歳児)         |
|------|---------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 水  | 金芽米<br>納豆みそ(小松菜)<br>大根のそぼろ煮<br>卵とトマトスープ           | そうめんタシャ<br>ネーブル<br>ミルク 180   | 金芽米、干し手延そうめん、油、てんさい糖、片栗粉                       | 鶏肉(ひき肉)、卵、枝豆、わかめ、ツナ(水煮)、花かつお、みそ、保乳(180ml)                           | ネーブル、だいこん、にんじん、トマト、こまつな、きゅうり、キャベツ、さやいんげん、にら                 | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 2 木  | 金芽米<br>肉じゃが<br>もずくとトマト和え<br>冬瓜汁                   | バスタサラダ<br>りんご<br>ミルク 180     | 金芽米、じゃがいも、スパサ、ドレッシング(にんじん)、てんさい糖、油、すりごま、ごま油    | 鶏肉、花かつお、鶏肉(さき身)、みそ、保乳(180ml)                                        | りんご、とうがん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、おきなわもずく、島にんじん、トマト、糸こんにゃく、ねぎ、干ししいたけ  | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 3 金  | 金芽米<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーおかか和え<br>種なしブルー          | かぼちゃアングリー<br>ネーブル<br>ミルク 180 | 金芽米、じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、バター、てんさい糖、油              | 鶏肉(もも・皮なし)、牛乳、卵、保乳(180ml)、削り節                                       | ネーブル、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、かぼちゃ、種なしブルー(固)                    | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 4 土  | ひじき炊き込みごはん<br>ごま白和え<br>かちゅうゆ                      | とうもろこし<br>バナナ<br>ミルク         | 金芽米、油、すりごま                                     | とうもろこし(木綿豆腐)、鶏肉(三枚肉)、みそ、保乳(180ml)、焼のり、ひじき                           | バナナ、とうもろこし、にんじん、ごぼう、ねぎ                                      | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 5 日  |                                                   |                              |                                                |                                                                     |                                                             |                           |
| 6 月  | 金芽米<br>小魚からめ<br>クレープイリチ<br>味噌汁(玉ねぎ・しめじ)           | 大文字<br>りんご<br>豆乳             | さつまいも、金芽米、油、てんさい糖、黒ごま、ごま                       | 鶏肉(三枚肉)、花かつお、カステラ(まぼろし)、にぼし、刻みこんぶ、みそ                                | りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんにゃく、ねぎ                                  | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 7 火  | 麦ごはん<br>きんぴら炒め<br>きゅうりとささみのごま和え<br>豆腐とアサリ汁        | おからピザ<br>ネーブル<br>ミルク 180     | 金芽米、きょうざの皮、押麦、油、てんさい糖、すりごま                     | とうもろこし(木綿豆腐)、鶏肉(三枚肉)、鶏肉(さき身)、ツナ(水煮)、チーズ(ピザ用)、花かつお、おから、保乳(180ml)、あおき | ネーブル、きゅうり、ごぼう(さき身)、もやし、にんじん、ホールトマト(固)、糸こんにゃく、ピーマン、ホールコーン(固) | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 8 水  | 沖縄そば<br>人参といんげんすりごまサラダ<br>チーズ                     | ゆかりとしらすおにぎり<br>ネーブル<br>麦茶    | 沖縄めん(ゆで)、金芽米、てんさい糖、すりごま、ごま油                    | 鶏肉(三枚肉)、卵、スティックチーズ、花かつお、しらす干し、あおき                                   | ネーブル、にんじん、さやいんげん、ねぎ                                         | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 9 木  | ♪お弁当会♪<br>                                        | きな粉マカロニ<br>バナナ<br>ミルク 180    | マカロニ、米粉粉                                       | きな粉、保乳(180ml)                                                       | バナナ                                                         | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 10 金 | 金芽米<br>チキン煮付け<br>ひじき炒め<br>味噌汁(豆腐・玉ねぎ)             | お誕生ケーキ<br>バナナ<br>ミルク 180     | 金芽米、砂糖、油、小麦粉、てんさい糖                             | 鶏肉(ひき肉)、とうもろこし(木綿豆腐)、ちんね、卵、みそ、ホイップクリーム、油揚げ、花かつお、ひじき、保乳(180ml)       | バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ                                        | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 11 土 | 変わりしょうが焼き<br>トマト和え<br>かちゅうゆ                       | 蒸し芋<br>りんご<br>ミルク            | さつまいも、金芽米、てんさい糖、油、片栗粉                          | 鶏肉(ひき肉)、大豆(ゆで)、花かつお、みそ、保乳(180ml)、焼のり、削り節、鶏肉(レバー)、わかめ(ゆ)             | りんご、トマト、にんじん、たまねぎ、しょうが                                      | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 12 日 |                                                   |                              |                                                |                                                                     |                                                             |                           |
| 13 月 | 金芽米<br>じゃこ佃煮<br>いんげん炒め<br>押麦チキンスープ                | どらサンド<br>ネーブル<br>ミルク 180     | 金芽米、ホットケーキ粉、こしあん、押麦、油、てんさい糖、黒豆、バター、ごま油         | 鶏肉(もも)、牛乳、しらす干し、卵、花かつお、みそ、保乳(180ml)、ひじき                             | ネーブル、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、トマト、にら                      | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 14 火 | 金芽米<br>カレー竜田揚げ<br>じゃがいもゆかり和え<br>味噌汁(人参・ほうれん草・しめじ) | ロールパン<br>バナナ<br>ミルク          | 金芽米、じゃがいも、油、片栗粉、ロールパン(固)                       | たら、みそ、花かつお、保乳(180ml)                                                | バナナ、ほうれん草、にんじん、しめじ                                          | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 15 水 | 金芽米<br>油みそ<br>せんきり炒め<br>そうめん汁                     | アーサカき揚げ<br>りんご<br>ミルク 180    | 金芽米、干し手延そうめん、じゃがいも、小麦粉、油、てんさい糖                 | 鶏肉、ツナ(水煮)、卵、白みそ、花かつお、刻みこんぶ、保乳(180ml)、アーサ                            | りんご、ゆで干しだいこん、にんじん、赤ピーマン、こんにゃく、ねぎ                            | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |
| 16 木 | あわごはん<br>昆布納豆<br>まぐろケチャップ煮<br>味噌汁(玉葱・人参・エノキ)      | ポテトグラタン<br>ネーブル<br>麦茶        | 金芽米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、バター、片栗粉、あわ(凍り粉)、油、パン粉、てんさい糖 | まぐろ、牛乳、濃きわりなっとう、鶏肉(ひき肉)、みそ、花かつお、チーズ(固)、チーズ、刻みこんぶ                    | ネーブル、にんじん、たまねぎ、えのきだけ                                        | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク |

| 日 曜                     | 昼食献立名                                                  | 3時おやつ                               | 材料（昼食と午後おやつ）                              |                                                                         |                                                                   | 10時おやつ<br>(1～2歳児)                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                         |                                                        |                                     | 油と力になるもの                                  | 油や卵や卵になるもの                                                              | 体の調子を整えるもの                                                        |                                    |
| 17 金                    | 金芽米<br>ミネラルふりかけ<br>かぼちゃ煮<br>呉汁                         | 蒸しパン(人参)<br>りんご<br>ミルク 180          | 金芽米、小麦粉、てんさい糖、ごま、ごま油                      | 大豆(ゆで)、鶏肉(もも)、牛乳、卵、白みそ、花かつお、にほし粉、みそ、保乳乳(180ml)、あおりの、豚肉(レバー)             | かぼちゃ、りんご、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ                                         | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 18 土                    | 焼きそば<br>かぼちゃマヨネーズ和え<br>かちゅうゆ                           | チンピン<br>種なしブルー<br>ミルク 180           | 中華めん(ゆで)、小麦粉、ホットケーキ粉、黒砂糖、マヨネーズ、油          | 豚肉(もも)、花かつお、ツナ(水煮)、みそ、保乳乳(180ml)、焼のり、あおりの                               | キャベツ、かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、種なしブルー(固)、黒きくらげ                           | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 19 日                    |                                                        |                                     |                                           |                                                                         |                                                                   |                                    |
| 20 月                    | もずく茸<br>ほうれん草白和え<br>味噌汁(えのき・冬瓜)                        | ヨーグルト和え<br>クラッカー<br>麦茶              | 金芽米、押麦、クラッカー(固)、てんさい糖、油                   | ヨーグルト(無糖)、とうもろこし(木綿豆腐)、鶏肉(ひき肉)、もずく、みそ、ツナ(水煮)、花かつお、豚肉(レバー)               | みかん(固)、ほうれん草、とうがん、バナナ、にんじん、パイナップル(固)、えのきたけ、さやいんげん、しょうが            | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 21 火                    | ♪ 春分の日 ♪<br>                                           |                                     |                                           |                                                                         |                                                                   |                                    |
| 22 水                    | スパゲティミートソース<br>ごぼうサラダ<br>卵とわかめスープ                      | ほうれん草おにぎり<br>りんご<br>豆乳              | スパゲティ(ゆで)、金芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、すりごま          | 調整豆腐、豚肉(ひき肉)、卵、牛肉(ひき肉)、花かつお、しらす干し、豚肉(レバー)、削り節、カットわかめ                    | りんご、たまねぎ、ごぼう(さき身)、にんじん、きゅうり、ほうれん草                                 | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 23 木                    | くふあじゅーレー<br>ごぼう煮<br>湯豆腐汁                               | ポテカボサラダ<br>ネーブル<br>ミルク 180          | 金芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、てんさい糖、ごま                | とうもろこし(ゆ豆腐)、豚肉(三枚肉)、鶏肉(さき身)、花かつお、刻みこんぶ、保乳乳(180ml)                       | ネーブル、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ホールコーン(固)、干ししいたけ                            | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 24 金                    | 金芽米<br>野菜カレー<br>海藻サラダ                                  | フチケーキ<br>豆乳ココア                      | 金芽米、じゃがいも、油、ショートケーキ(50g)                  | 調整豆腐、豚肉(もも) スライス、チーズ(とろけるチーズ)、わかめ(粉)、削り節                                | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、トマト、トウモロコシ、しめじ、シーフーズ                        | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 25 土                    | マーボー豆腐丼<br>ほうれん草のしらす和え<br>かちゅうゆ                        | きな粉ポテト<br>種なしブルー<br>ミルク 180         | 金芽米、さつまいも、てんさい糖、片栗粉、ごま油                   | とうもろこし(ゆで)、豚肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、花かつお、しらす干し、赤みそ、きな粉、みそ、保乳乳(180ml)、豚肉(レバー)、焼のり | ほうれん草、赤ピーマン、しめじ、種なしブルー(固)、にら、ニンニク、しょうが                            | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 26 日                    |                                                        |                                     |                                           |                                                                         |                                                                   |                                    |
| 27 月                    | あわごはん<br>昆布佃煮<br>人参炒め<br>さつまい                          | フルーツ和え<br>クラッカー<br>ミルク 180          | 金芽米、じゃがいも、あわ(凍り粉)、油、クラッカー(固)、てんさい糖、ごま、ごま油 | 豚肉(ロース)、白みそ、花かつお、保乳乳(180ml)、刻みこんぶ、削り節                                   | にんじん、みかん(固)、バナナ、とうがん、パイナップル(固)、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、しょうが                 | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 28 火                    | 麦ごはん<br>青のり磯揚げ<br>スティックきゅうり<br>春雨スープ                   | とうもろこし<br>バナナ<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク 180 | 金芽米、小麦粉、ほうれん草、押麦、油                        | たら、卵、花かつお、保乳乳(180ml)、あおりの                                               | バナナ、とうもろこし、きゅうり、レタス、トマト                                           | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 29 水                    | 金芽米<br>じゃが芋カレー炒め<br>スティックきゅうり<br>イナムドゥツ                | じゃこトースト<br>ネーブル<br>ミルク 180          | 金芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、蒸しパン(固)                 | 豚肉、カステラ(まぼろし)、白みそ、花かつお、しらす干し、保乳乳(180ml)、あおりの                            | ネーブル、とうがん、にんじん、こんにゃく、きゅうり、さやいんげん、ねぎ、干ししいたけ                        | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 30 木                    | あわごはん<br>豚肉ピーマン炒め<br>もずく和え ◆ 進級・修了式 ◆<br>味噌汁(卵・人参・えのき) | シリアルヨーグルト<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク         | 金芽米、コーンフレーク、てんさい糖、あわ(凍り粉)、油、片栗粉           | ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、卵、みそ、花かつお                                             | バナナ、おきなわもずく、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、万葉ねぎ、レーズン、レモン(皮)、しょうが | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 31 金                    | 金芽米<br>肉団子ケチャップ煮<br>サラダ(きゅうり・ブロッコリー)<br>もずく汁 ◆ 新年度準備 ◆ | 蒸し芋<br>りんご<br>ミルク 180               | さつまいも、金芽米、ドレッシング(和風)、油、てんさい糖              | 豚肉(ひき肉)、もずく、卵、花かつお、保乳乳(180ml)、豚肉(レバー)                                   | りんご、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ねぎ                                           | お菓子(米菓)<br>おしゃぶり昆布<br>ミルク          |
| 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む) |                                                        |                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分                | 542 kcal<br>22.5 g<br>16.2 g<br>1.8 g                                   | 鉄<br>カルシウム<br>ビタミンC<br>食物繊維                                       | 2.5 mg<br>242 mg<br>32 mg<br>5.8 g |

☆ 保育園の行事や食材の状況により変更する場合があります。

18

食事予定日数 26日



2023年03月

# 離乳食献立表

予定

| 月齢           | 離乳食9～11                                                                                                                 | 離乳食7～8                                                                                                            | 離乳食開始期                                                    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 硬さ           | 歯ぐきでつぶせる                                                                                                                | 舌でつぶせる                                                                                                            | トロトロ                                                      |
| 目安           | バナナくらい                                                                                                                  | 絹ごし豆腐                                                                                                             | ヨーグルト状                                                    |
| 1<br>日<br>水  | 昼食 (離) 納豆かゆ<br>くず煮(小松菜・鶏ひき肉)<br>ポイル野菜(だいこん・にんじん)<br>(離) トマトスープ煮<br>午後 (離) ツナときゃべつかゆ<br>ポイルキャロット                         | (離) 納豆かゆ<br>くず煮(小松菜・鶏ひき肉)<br>きざみ野菜(だいこん・にんじん)<br>(離) トマトスープ煮<br>(離) ツナときゃべつかゆ<br>ポイルキャロット                         | 10倍かゆ<br>小松菜ペースト<br>大根ペースト<br>人参ペースト                      |
| 2<br>日<br>木  | 昼食 (離) ツナかゆ<br>ポイル野菜(きゅうり・にんじん)<br>(離) トマトジュレ<br>冬瓜とジャガイモ・タマネギ・ブロッコリースープ煮<br>午後 (離) ささみかゆ(あおのり)<br>ポイルキャロット             | (離) ツナかゆ<br>きざみ野菜(きゅうり・にんじん)<br>(離) トマトジュレ<br>冬瓜とジャガイモ・タマネギ・ブロッコリースープ煮<br>(離) ささみかゆ(あおのり)<br>ポイルキャロット             | 10倍かゆ<br>(離) トマトジュレ<br>人参ペースト<br>冬瓜とジャガイモ・タマネギ・ブロッコリースープ煮 |
| 3<br>日<br>金  | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイルキャロット<br>ミルクスープ煮(玉葱・ささみ・ブロッコリー)<br>午後 (離) しらすかゆ<br>ポイルかぼちゃ<br>豆乳ジュレ                                   | (離) 7倍かゆ<br>きざみキャロット<br>ミルクスープ煮(玉葱・ささみ・ブロッコリー)<br>(離) しらすかゆ<br>ポイルかぼちゃ<br>豆乳ジュレ                                   | (離) 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>ブロッコリーペースト<br>玉葱ミルクペースト            |
| 4<br>日<br>土  | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>(離) 白身魚と人参ミルク煮<br>豆腐と玉葱スープ煮<br>午後 ささみかゆ<br>ポイルさつまいも                                                      | (離) 7倍かゆ<br>(離) 白身魚と人参ミルク煮<br>豆腐と玉葱スープ煮<br>ささみかゆ<br>ポイルさつまいも                                                      | (離) 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>玉葱ペースト                             |
| 6<br>日<br>月  | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイルキャロット<br>ミルク煮(ささみ)<br>スープ煮(たまねぎ・ふ)<br>午後 ひじきかゆ<br>ポイルさつまいも<br>豆乳ジュレ                                   | (離) 7倍かゆ<br>きざみキャロット<br>ミルク煮(ささみ)<br>スープ煮(たまねぎ・ふ)<br>ひじきかゆ<br>ポイルさつまいも<br>豆乳ジュレ                                   | (離) 10倍かゆ<br>さつまいもペースト<br>人参ペースト<br>玉葱ミルクペースト             |
| 7<br>日<br>火  | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイルキャロット<br>きゅうりとささみミルク煮<br>豆腐スープ煮<br>午後 (離) ツナかゆ<br>(離) トマトジュレ                                          | (離) 7倍かゆ<br>きざみキャロット<br>きゅうりとささみミルク煮<br>豆腐スープ煮<br>(離) ツナかゆ<br>(離) トマトジュレ                                          | (離) 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>(離) トマトジュレ<br>きゅうりペースト             |
| 8<br>日<br>水  | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイルキャロット<br>(離) 白身魚のトマト煮<br>スープ煮(たまねぎ・ふ)<br>午後 青のりとしらすかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)                               | (離) 7倍かゆ<br>きざみキャロット<br>(離) 白身魚のトマト煮<br>スープ煮(たまねぎ・ふ)<br>青のりとしらすかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)                               | (離) 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>玉葱ペースト<br>(離) トマトジュレ               |
| 9<br>日<br>木  | ♪ お弁当会 ♪                             |                                                                                                                   |                                                           |
| 10<br>日<br>金 | 昼食 (離) お麩かゆ<br>(離) トマトとしらすジュレ<br>午後 (離) 5倍かゆ<br>ポイルキャロット<br>(離) 白身魚のトマト煮<br>スープ煮(たまねぎ・ふ)<br>青のりとしらすかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも) | (離) お麩かゆ<br>(離) トマトとしらすジュレ<br>(離) 7倍かゆ<br>きざみキャロット<br>(離) 白身魚のトマト煮<br>スープ煮(たまねぎ・ふ)<br>青のりとしらすかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも) | (離) 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>玉葱ペースト<br>(離) トマトジュレ<br><br>お誕生会   |
| 11<br>日<br>土 | 昼食 (離) レバーかゆ<br>ポイルキャロット<br>(離) しらすとトマトジュレ<br>スープ煮(たまねぎ・とうふ)<br>午後 (離) あおのりかゆ<br>ヨーグルト和え(さつまいも)                         | (離) 7倍かゆ<br>きざみキャロット<br>(離) しらすとトマトジュレ<br>スープ煮(たまねぎ・とうふ)<br>(離) あおのりかゆ<br>ヨーグルト和え(さつまいも)                          | (離) 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>玉葱ペースト<br>(離) トマトジュレ               |
| 13<br>日<br>月 | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ミルク煮(ささみ・キャベツ・大根)<br>ポイルキャロット<br>(離) トマトと玉葱スープ煮<br>午後 ひじきとしらすかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)                        | (離) 7倍かゆ<br>ミルク煮(ささみ・キャベツ・大根)<br>きざみキャロット<br>(離) トマトと玉葱スープ煮<br>ひじきとしらすかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)                        | (離) 10倍かゆ<br>きゃべつと大根2色ペースト<br>人参ペースト<br>(離) トマトと玉葱2色ペースト  |
| 14<br>日<br>火 | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>(離) 白身魚とほうれん草ミルク煮<br>ポイルキャロット<br>じゃがいも・タマネギ・ブロッコリースープ煮<br>午後 (離) あおのりかゆ<br>(離) トマトとしらすジュレ                | (離) 7倍かゆ<br>(離) 白身魚とほうれん草ミルク煮<br>きざみキャロット<br>じゃがいも・タマネギ・ブロッコリースープ煮<br>(離) あおのりかゆ<br>(離) トマトとしらすジュレ                | (離) 10倍かゆ<br>ほうれん草ペースト<br>人参ペースト<br>じゃがいも・タマネギ・ブロッコリースープ煮 |
| 15<br>日<br>水 | 昼食 (離) ツナかゆ<br>ポイルキャロット<br>ささみミルク煮<br>玉葱スープ煮<br>午後 ひじきかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)                                              | (離) ツナかゆ<br>きざみキャロット<br>ささみミルク煮<br>玉葱スープ煮<br>ひじきかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)                                              | (離) 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>じゃがいもミルクペースト<br>玉葱ペースト             |
| 16<br>日<br>木 | 昼食 (離) 納豆かゆ<br>ポイルキャロット<br>(離) 白身魚のほぐし煮<br>スープ煮(たまねぎ)<br>午後 (離) あおのりかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)                                | (離) 納豆かゆ<br>きざみキャロット<br>(離) 白身魚のほぐし煮<br>スープ煮(たまねぎ)<br>(離) あおのりかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)                                | 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>じゃがいもペースト<br>ペースト(たまねぎ)                |



2023年03月

## 離乳食献立表

予定

| 月齢   | 離乳食9~11                                                                                                  | 離乳食7~8                                                                                             | 離乳食開始期                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 硬さ   | 歯ぐきでつぶせる                                                                                                 | 舌でつぶせる                                                                                             | トロトロ                                                                |
| 目安   | バナナくらい                                                                                                   | 絹ごし豆腐                                                                                              | ヨーグルト状                                                              |
| 17日金 | 昼食 (離) レバーかゆ<br>ココロ煮(大根・ささみ)<br>かぼちゃ★タージュスープ煮<br>午後 (離) しらすかゆ<br>ポイルキャロット<br>豆乳ジュレ                       | (離) 7倍かゆ<br>きざみ煮(大根・ささみ)<br>かぼちゃ★タージュスープ煮<br>(離) しらすかゆ<br>ポイルキャロット<br>豆乳ジュレ                        | (離) 10倍かゆ<br>大根ペースト<br>かぼちゃ★タージュスープ煮                                |
| 18日土 | 昼食 (離) ツナかゆ<br>ポイルキャロット<br>(離) ささみほぐし煮<br>★タージュスープ煮(南瓜・玉葱)<br>午後 ひじきかゆ<br>(離) トマトとしらすジュレ                 | (離) ツナかゆ<br>きざみキャロット<br>(離) ささみくず煮<br>★タージュスープ煮(南瓜・玉葱)<br>ひじきかゆ<br>(離) トマトとしらすジュレ                  | 10倍かゆ<br>人参ペースト <b>卒園式</b><br>★タージュスープ煮(南瓜・玉葱)                      |
| 20日月 | 昼食 (離) ツナかゆ<br>ポイルキャロット<br>ココロ煮(とうふ・鶏ひきにく・ほうれん草)<br>冬瓜スープ煮<br>午後 (離) しらすかゆ(ひじき)<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)        | (離) ツナかゆ<br>きざみキャロット<br>くず煮(とうふ・鶏ひきにく・ほうれん草)<br>冬瓜スープ煮<br>(離) しらすかゆ(ひじき)<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)         | 10倍かゆ<br>人参ペースト<br>とうふペースト<br>ほうれん草と冬瓜ペースト                          |
| 21日火 | ♪ 春分の日 ♪                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                     |
| 22日水 | 昼食 (離) レバーかゆ<br>ポイルきゅうり<br>ココロ煮(人参・豚挽肉)<br>玉葱とじゃがいも★タージュスープ煮<br>午後 ほうれん草としらす煮込みかゆ<br>豆乳ジュレ               | (離) 7倍かゆ<br>きざみきゅうり<br>くず煮(人参・豚挽肉)<br>玉葱とじゃがいも★タージュスープ煮<br>ほうれん草としらす煮込みかゆ<br>豆乳ジュレ                 | (離) 10倍かゆ<br>きゅうりペースト<br>人参ペースト<br>玉葱とじゃがいも★タージュスープ煮                |
| 23日木 | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイルキャロット<br>(離) 白身魚と玉葱ミルク煮<br>豆腐スープ煮<br>午後 (離) ささみかゆ(あおのり)<br>ポイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)           | (離) 7倍かゆ<br>きざみキャロット<br>(離) 白身魚と玉葱のミルク煮<br>豆腐スープ煮<br>(離) ささみかゆ(あおのり)<br>ポイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)          | (離) 10倍かゆ<br>2色ペースト(人参・玉葱)<br>(離) 白身魚ペースト<br>豆腐ペースト                 |
| 24日金 | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイル野菜(だいこん・にんじん)<br>ミルク煮(ささみ・玉葱・ブロッコリー)<br>トマトスープ煮<br>午後 ひじきかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)<br>豆乳ジュレ | (離) 7倍かゆ<br>きざみ野菜(だいこん・にんじん)<br>ミルク煮(ささみ・玉葱・ブロッコリー)<br>トマトスープ煮<br>ひじきかゆ<br>ヨーグルト和え(じゃがいも)<br>豆乳ジュレ | (離) 10倍かゆ<br>2色ペースト(だいこん・にんじん)<br>玉葱とブロッコリー-2色ミルクペースト<br>(離) トマトジュレ |
| 25日土 | 昼食 (離) レバーかゆ<br>ココロ煮(とうふ・しらす・たまねぎ)<br>スープ煮(ほうれん草)<br>午後 (離) きな粉かゆ<br>ポイルさつまいも                            | (離) 7倍かゆ<br>くず煮(とうふ・しらす・たまねぎ)<br>スープ煮(ほうれん草)<br>(離) きな粉かゆ<br>ポイルさつまいも                              | (離) 10倍かゆ<br>ペースト(ほうれん草・玉葱)<br>(離) しらすペースト<br>(離) 豆腐ペースト            |
| 27日月 | 昼食 (離) ツナかゆ<br>ポイルキャロット<br>ココロ煮(冬瓜・ささみ)<br>じゃがいも★タージュスープ煮<br>午後 (離) あおのりかゆ<br>(離) しらすとトマトジュレ             | (離) ツナかゆ<br>きざみキャロット<br>くず煮(冬瓜・ささみ)<br>じゃがいも★タージュスープ煮<br>(離) あおのりかゆ<br>(離) しらすとトマトジュレ              | 10倍かゆ<br>冬瓜ペースト<br>人参ペースト<br>じゃがいも★タージュスープ煮                         |
| 28日火 | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイルきゅうり<br>(離) 白身魚のほぐし煮<br>(離) トマトと玉葱スープ煮<br>午後 ひじきかゆ<br>ヨーグルト和え(さつまいも)                   | (離) 7倍かゆ<br>きざみきゅうり<br>(離) 白身魚のほぐし煮<br>(離) トマトと玉葱スープ煮<br>ひじきかゆ<br>ヨーグルト和え(さつまいも)                   | (離) 10倍かゆ<br>きゅうりペースト<br>(離) 白身魚ペースト<br>(離) トマトと玉葱2色ペースト            |
| 29日水 | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイル野菜(きゅうり・にんじん)<br>(離) 白身魚のほぐし煮<br>じゃがいも★タージュスープ煮<br>午後 しらすと青のりかゆ<br>豆乳ジュレ               | (離) 7倍かゆ<br>きざみ菜(きゅうり・にんじん)<br>(離) 白身魚のほぐし煮<br>じゃがいも★タージュスープ煮<br>しらすと青のりかゆ<br>豆乳ジュレ                | (離) 10倍かゆ<br>2色ペースト(きゅうり・にんじん)<br>(離) 白身魚ペースト<br>じゃがいも★タージュスープ煮     |
| 30日木 | 昼食 (離) 5倍かゆ<br>ポイルきゅうり<br>ココロ煮(豆腐・たまねぎ)<br>午後 (離) 人参とお麴ミルクスープ煮<br>(離) ツナかゆ<br>ヨーグルト和え(かぼちゃ)              | 7倍かゆ<br>きざみきゅうり<br>くず煮(豆腐・たまねぎ)<br>(離) 人参とお麴ミルクスープ煮<br>(離) ツナかゆ<br>ヨーグルト和え(かぼちゃ)                   | 10倍かゆ<br>きゅうりと玉葱2色ペースト<br>豆腐ペースト <b>◆進級・修了式◆</b><br>(離) 人参ミルクペースト   |
| 31日金 | 昼食 (離) レバーかゆ<br>ポイルきゅうり<br>ささみとブロッコリー-ほぐし煮<br>スープ煮(玉葱)<br>午後 (離) あおのりかゆ<br>ポイルさつまいも                      | (離) 7倍かゆ<br>きざみきゅうり<br>ささみとブロッコリー-ほぐし煮<br>スープ煮(玉葱)<br>(離) あおのりかゆ<br>ポイルさつまいも                       | (離) 10倍かゆ<br>きゅうりペースト<br>ブロッコリー-ミルクペースト<br>玉葱ペースト <b>◆新年度準備◆</b>    |

☆保育園の行事や食材の状況により変更する場合があります。  
☆お子さんの月齢や発達に合わせて使用食材や調理形態を変えていきます。

食事予定日数 26日



## 地域子育て支援センターって??

親子が自由に遊べるように園を開放し利用していただく場です。

※子育て中のお父さん、お母さんの子育てが楽しくなるような育児情報提供・育児相談を目的としています。

※気軽に立ち寄り、主に3歳未満のお子さんとその家族が集う場所です。

## どんなことをするの??

- ※支援センター独自の活動を楽しむ。
- ※園の行事に参加し、園児との交流を楽しむ。
- ※遊びのヒントを見つけ、遊びを広げる。

## ～育児講座～

### 親子でベビーマッサージ (3/1)

講師：定岡みどり先生

親子のスキンシップの一つとされている「ベビーマッサージ」お母さんの手と赤ちゃんの肌が触れ合うことで、親子の絆が深まり、赤ちゃんの免疫力や便秘解消にもつながるとも言われています。お子さんとリラックスしながら参加してみませんか! (^^)!

持ち物：バスタオル お出かけグッズ(おむつ・お着替え・水分 等)  
※ホホバオイルを準備していますが、家庭で使用している保湿剤でも可能です。  
時間：10:30～11:30 ※予約制

| 月    | 火              | 水        | 木      | 金    |
|------|----------------|----------|--------|------|
|      |                | ベビーマッサージ | 出張すだっち | 自由遊び |
| 6    | 7              | 8        | 9      | 10   |
| 自由遊び | 自由遊び           | 自由遊び     | 出張すだっち | 自由遊び |
| 13   | 14             | 15       | 16     | 17   |
| 自由遊び | 自由遊び<br>避難・消火訓 | 自由遊び     | 出張すだっち | 自由遊び |
| 20   | 21             | 22       | 23     | 24   |
| 自由遊び | 春分の日           | 自由遊び     | 自由遊び   | 自由遊び |
| 27   | 28             | 29       | 30     | 31   |
| 自由遊び | 自由遊び           | 自由遊び     | 自由遊び   | 自由遊び |

…このマークの日はお休みです。 ※詳細は裏面に記載しています。

## 子育て支援センター すだっちクラブへ 親子で遊びに来ませんか?

どなたでも 利用できます。  
★お子様同士の遊ぶ場 ★園の子ども達との触れ合う場  
★お母さん同士のゆんたくの場★地域の方々と交わる場

利用日：毎週 火・水・金曜日  
時間：9:00～12:00 14:00～16:30

支援センターについてのお問い合わせ  
社会福祉法人 巣立福祉会 090-3194-2261  
すだつ保育園

住所：名護市大北四丁目24番14号

★すだっちクラブ専用ダイヤルができました!!

## ～3月の活動予定～

### 《お花のしおり》

自然に咲いているお花や草を押し花にし、自分だけのしおり作り♪読書の時間を、さらに素敵な時間にしましょう☆

### ～3月の製作～

### 《はらぺこあおむし》

お子さんのかわいい足でべったんべったん♪その足型をつなぎ合わせたら…はらぺこあおむしに大変身!!一緒に楽しく作りましょう(^^)

### 《絵本の読み聞かせ》

今月のおすすめ絵本♪【14ひきのピクニック】【はらぺこあおむし】等、等、春らしい絵本を揃えています(^^)ぜひ!親子で絵本の時間を過ごしてみませんか?

### 《お散歩》

園内や周辺には、自然や生き物がいっぱい!ミニヤギのラッキー・ハッピーやうさぎにエサをあげることもできますよ♪散策を楽しみましょう

### 《園庭あそび》

広い園庭には、子ども達に大人気のお砂場や、可愛い遊具がいっぱい☆お天気が良い日は、特に気持ちいいですよ～(\*^^\*)

### 《運動あそび》

子どもの発達に合わせて、楽しみながら沢山身体を動かしましょう♪小山やゆったり坂道などを歩くだけでも(\*^^\*)

### 《冬野菜DAY》

食育活動の一環として、水かけや草取りをしながら野菜の生長と一緒に見守りましょう♪収穫もできますよ♪

### 《3月お誕生会》

誕生日は成長していく子どもたちの節目です。みんなでお誕生日の歌を歌いながらお祝いをしませんか?生まれた喜びを分かち合い、たっぷりの愛情を伝えましょう。

### 《身体測定》

お子さんの身体測定や体重を測って見ませんか?毎月の「大きくなったかな?カード」を作り、子どもの成長と一緒に感じる日にしたいです(^^)♪

## お知らせ

すだっちでは来館以外にも電話対応やお手紙などでもご相談を受け付けております。子育ての情報を知りたい!育児のお話を聞いて欲しい等、お気軽にお電話してくださいね(^^)♪



～担当者からの一言～

今年度も残り約一ヶ月。すだっちでは、4月からスタートした、出張すだっちや制作等の活動を通して、沢山の素敵な親子に出会えました(\*^^\*)お母さん・お父さんと一緒に、お子さんの成長を感じる事ができとても嬉しく思います♪来年度も、素敵な出会いを楽しみにしています。『ほっ』とする時間を一緒に過ごしましょうね(^^)♪

## ※利用される方へのお願い※

☞利用するにあたってのアンケート用紙があります。ご利用の際はご記入の上担当者までお渡しください。

☞感染症予防の為、マスク着用をお願いします。また、発熱やくしゃみ等の風邪症状がある場合は施設の利用を控えて頂けますようお願いいたします。