



4月離乳食献立表(中期・後期)



2024年

社会福祉法人 明秀福祉会
第2さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
1	月	7分粥、ささみとじゃが芋のくたくた煮、小松菜とえのきのすまし汁	キャベツ粥	鶏ささみ、無調整豆乳	7分粥、じゃがいも、片栗粉	小松菜、えのき
2	火	7分粥、白身魚と人参のくたくた煮、じゃが芋とワカメのスープ、バナナ	いんげんの豆乳おじや	白身魚	7分粥、片栗粉、じゃがいも	人参、カットワカメ、バナナ
3	水	7分粥、ささみと玉ねぎのくたくた煮、ブロッコリー豆乳スープ	人参おかか粥	鶏ささ身(挽肉)、調製豆乳	7分粥、片栗粉	たまねぎ、ブロッコリー
4	木	7分粥、ささみとかぼちゃのくたくた煮、ほうれん草のクリームスープ、バナナ	鶏ひき肉と人参のおじや	鶏ささみ	7分粥	かぼちゃ、クリームコーン缶、ほうれん草、バナナ
5	金	7分粥、ささみと人参のくたくた煮、玉ねぎと豆腐のスープ	ツナとほうれん草のおじや	鶏ささみ、絹ごし豆腐	7分粥、片栗粉	人参、たまねぎ
6	土	五目うどん	かぼちゃ粥	木綿豆腐	ゆでうどん	たまねぎ、人参、白菜
8	月	7分粥、ささみとほうれん草のくたくた煮、キャベツのスープ	大根といんげんのおじや	鶏ささ身(挽肉)	7分粥、片栗粉	ほうれん草、人参、キャベツ
9	火	7分粥、豆腐とじゃが芋のくたくた煮、ミネストローネ風スープ、バナナ	ツナと人参のお粥	木綿豆腐、大豆水煮缶	7分粥、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、人参、セロリ、ホールトマト缶、バナナ
10	水	7分粥、白身魚とチンゲン菜のくたくた煮、わかめ汁、バナナ	ツナとブロッコリーのおじや	白身魚、絹ごし豆腐	7分粥、片栗粉	チンゲンサイ、わかめ、バナナ
11	木	7分粥、ささみとお芋のくたくた煮、大根と人参のスープ	玉ねぎの豆乳粥	鶏ささみ	7分粥、さつまいも、片栗粉	大根、人参
12	金	7分粥、白身魚と人参のくたくた煮、ゆし豆腐	ツナの磯粥	白身魚、ゆし豆腐	7分粥、片栗粉	人参
13	土	7分粥、ささみと玉ねぎのくたくた煮、コーンとほうれん草のスープ	ツナとパプリカのおじや	鶏ささみ、無調整豆乳	7分粥、片栗粉	たまねぎ、人参、クリームコーン缶、ほうれん草
15	月	7分粥、豆腐と人参のくたくた煮、チンゲン菜のスープ	ほうれん草のおじや	木綿豆腐	7分粥、片栗粉	人参、チンゲンサイ、オレンジ
16	火	7分粥、ささみと白菜のくたくた煮、さつまいもと人参のスープ、バナナ	小松菜と玉ねぎのおじや	鶏ささみ	7分粥、片栗粉、さつまいも	白菜、人参、バナナ
17	水	7分粥、ささみとじゃが芋のくたくた煮、ほうれん草のクリームスープ	キャベツ粥	鶏ささみ、無調整豆乳	7分粥、じゃがいも、片栗粉	クリームコーン缶、ほうれん草
18	木	7分粥、白身魚と人参のくたくた煮、じゃが芋とワカメのスープ、バナナ	ほうれん草豆乳粥	白身魚	7分粥、片栗粉、じゃがいも	人参、カットワカメ、バナナ
19	金	7分粥、ささみと玉ねぎのくたくた煮、ブロッコリー豆乳スープ	ブロッコリーとじゃがいも粥	鶏ささ身(挽肉)、調製豆乳	7分粥、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、りんご
20	土	五目うどん	かぼちゃ粥	木綿豆腐	ゆでうどん	たまねぎ、人参、白菜、オレンジ
22	月	7分粥、豆腐とかぼちゃのくたくた煮、小松菜とえのきのすまし汁、バナナ	人参粥、すりおろしきゅうりとお麩のスープ	木綿豆腐、ヨーグルト	7分粥	かぼちゃ、小松菜、えのき、バナナ
23	火	7分粥、ささみと人参のくたくた煮、玉ねぎと豆腐のスープ	じゃが芋と小松菜のおじや	鶏ささみ、絹ごし豆腐	7分粥、片栗粉	人参、たまねぎ
24	水	7分粥、豆腐とじゃが芋のくたくた煮、ミネストローネ風スープ、バナナ	鶏ひき肉とキャベツのおじや	木綿豆腐、大豆水煮缶	7分粥、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、人参、セロリ、ホールトマト缶、バナナ
25	木	7分粥、ささみとほうれん草のくたくた煮、キャベツのスープ	大根といんげんのおじや	鶏ささ身(挽肉)	7分粥、片栗粉	ほうれん草、人参、キャベツ
26	金	7分粥、白身魚とチンゲン菜のくたくた煮、青のりスープ、バナナ	ブロッコリーの納豆粥	白身魚、絹ごし豆腐	7分粥、片栗粉	チンゲンサイ、あおさ、バナナ
27	土	7分粥、ささみと玉ねぎのくたくた煮、コーンとほうれん草のスープ	ツナとパプリカのおじや	鶏ささみ、無調整豆乳	7分粥、片栗粉	たまねぎ、人参、クリームコーン缶、ほうれん草
29	月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日				
30	火	7分粥、豆腐と人参のくたくた煮、春雨とチンゲン菜のスープ	麩とほうれん草のおじや	木綿豆腐	7分粥、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾	人参、チンゲンサイ

*献立は都合により変更することがあります

*基本的には中期：だし汁、後期だし汁と醤油で味付けをしています。



7分粥、白身魚と人参のくたくた煮、じゃが芋とワカメのスープ	ほうれん草豆乳粥	白身魚	7分粥、片栗粉、じゃがいも	人参、カットワカメ、バナナ
7分粥、ささみとじゃが芋のくたくた煮、ほうれん草の	キャベツ粥	鶏ささみ、無調整豆乳	7分粥、じゃがいも、片栗粉	クリームコーン缶、ほうれん草



4月の献立表



2024年

社会福祉法人 明秀福祉会
第2さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	かや熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	
1	月	カレーライス、コールスローサラダ、小松菜とえのきのすまし汁	かりんとう、牛乳	豚肩ロース、無調整豆乳	胚芽米、押麦、じゃがいも、マヨドレ、すりごま白、三温糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、小松菜、えのき	
2	火	もちきびご飯、白身魚の揚げ煮、インゲン炒め、じゃが芋とワカメのみそ汁、バナナ	豆乳ホットケーキ、牛乳	白身魚、鶏もも肉、削り節、みそ	胚芽米、もちきび、片栗粉、油、酒、三温糖、じゃがいも	いんげん、人参、もやし、カットワカメ、ネギ、バナナ	
3	水	ミートソーススパゲティ、グリーンサラダ、野菜スープ	おかかおにぎり、牛乳	豚ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、油、ごま油、ごま いり、オリーブ油	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生しいたけ、ホールトマト缶、レタス、胡瓜、トマト、ブロッコリー、しめじ	
4	木	ご飯、ミートローフ、かぼちゃのサラダ、ほうれん草のクリームスープ、バナナ	マカロニきな粉、牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ヨーグルト、削り節	胚芽米、油、三温糖、マヨドレ、じゃがいも、小麦粉	人参、玉ねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、クリームコーン缶、ほうれん草、しめじ、きゅうり、レーズン、バナナ	
5	金	親子丼、もずくの酢の物、玉ねぎと豆腐のみそ汁	ツナマヨおにぎり、牛乳	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、かつお節、みそ	胚芽米、三温糖	たまねぎ、人参(乾)しいたけ、ほうれん草、もずく、しょうが、レモン汁、きゅうり、ネギ	
6	土	五目うどん、かぼちゃの天ぷら、みかん缶	ぼたぼた焼き、牛乳	油揚げ、鶏もも肉、削り節	ゆでうどん、小麦粉、油	たまねぎ、人参、白菜(乾)しいたけ、かぼちゃ、みかん缶	
8	月	三色丼、大根の煮物、キャベツのみそ汁	黒糖カステラ、牛乳	鶏ひき肉、卵、卵なし竹輪、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、三温糖	しょうが、ほうれん草、大根、いんげん、人参、キャベツ	
9	火	パン、ミネストローネ、ポテトサラダ、チキンナゲット、バナナ	おかかおにぎり、牛乳	ベーコン(卵・乳不使用)、大豆水煮缶、ゆで卵、ヨーグルト、鶏ひき肉、沖縄豆腐	ロールパン 30g、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、片栗粉、油	キャベツ、玉葱、人参、セロリ、ホールトマト缶、きゅうり、りんご、にんにく、バナナ	
10	水	もちきびご飯、鮭のクリーム煮、ブロッコリーのサラダ、わかめ汁、バナナ	もずく入りひらやちー、牛乳	鮭、無調整豆乳、絹ごし豆腐、かつお節	胚芽米、もちきび、押麦、小麦粉、食塩不使用バター、フレンチドレッシング	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、人参、わかめ、バナナ	
11	木	お弁当会	0.1.2歳児ジャムパン 3.4.5歳児スティックパン 牛乳				
12	金	胚芽米雑穀ご飯、魚の天ぷら、クープイリチー、ゆし豆腐	味噌おにぎり、牛乳	白身魚、卵、豚肉、ゆし豆腐、かつお節	胚芽米、押麦、もちきび、小麦粉、油、こんにゃく、しらたき	青のり、刻み昆布、切干しいたけ、人参、ネギ	
13	土	ケチャップチキンライス、大根サラダ、コーンとほうれん草のスープ	アスパラガスビスケット、牛乳	鶏もも肉、ツナ水煮缶、無調整豆乳	胚芽米、グリーンピース、油、ごまドレッシング	人参、玉葱、ピーマン、大根、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、クリームコーン缶、ほうれん草、しめじ	
15	月	マーボ丼、春雨スープ、ナムル、オレンジ	シークワサーゼリー、みそおにぎり	木綿豆腐、豚ひき肉	胚芽米、ごま油、三温糖、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾	人参、長ネギ、チンゲンサイ、生しいたけ、ほうれん草、もやし、オレンジ	
16	火	ご飯、鶏のマヨネーズ焼き、白菜の煮びたし、さつまい、バナナ	青菜おにぎり、牛乳	鶏もも肉、普通牛乳、粉チーズ、油揚げ、豚肩ロース、削り節、みそ	胚芽米、マヨドレ、パン粉、三温糖、さつまいも	たまねぎ、赤パプリカ、ほうれん草、白菜、人参、いんげん、長ネギ、ネギ、バナナ	
17	水	もちきびご飯、白身魚の揚げ煮、インゲン炒め、じゃが芋とワカメのみそ汁	豆乳ホットケーキ、牛乳	白身魚、鶏もも肉、削り節、みそ	胚芽米、もちきび、片栗粉、油、酒、三温糖、じゃがいも	いんげん、人参、もやし、カットワカメ、ネギ	
18	木	カレーライス、コールスローサラダ、小松菜とえのきのすまし汁	かりんとう、牛乳	豚肩ロース	胚芽米、押麦、じゃがいも、マヨドレ、すりごま白、三温糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、えのき	
19	金	マーボ丼、春雨スープ、ナムル、桃缶	ふりかけおにぎり、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉	胚芽米、ごま油、三温糖、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾	人参、長ネギ、チンゲンサイ、生しいたけ、ほうれん草、もやし、桃缶	
20	土	五目うどん、かぼちゃの天ぷら、オレンジ	くろ棒、牛乳	油揚げ、鶏もも肉、削り節	ゆでうどん、小麦粉、油	たまねぎ、人参、白菜(乾)しいたけ、かぼちゃ、オレンジ	
22	月	ご飯、ミートローフ、かぼちゃのサラダ、小松菜とえのきのすまし汁、バナナ	アメリカンドッグ、牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ヨーグルト、削り節	胚芽米、油、三温糖、マヨドレ、じゃがいも、小麦粉	人参、玉ねぎ、青ピーマン(乾)しいたけ、かぼちゃ、きゅうり、レーズン、小松菜、えのき、バナナ	
23	火	親子丼、もずくの酢の物、玉ねぎと豆腐のみそ汁	フライドポテト、牛乳	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、かつお節、みそ	胚芽米、三温糖	たまねぎ、人参(乾)しいたけ、ほうれん草、もずく、しょうが、レモン汁、きゅうり、ネギ	
24	水	パン、ミネストローネ、ポテトサラダ、チキンナゲット、バナナ	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、ジョア	ベーコン(卵・乳不使用)、大豆水煮缶、ゆで卵、ヨーグルト、鶏ひき肉、沖縄豆腐	ロールパン 30g、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、片栗粉、油	キャベツ、玉葱、人参、セロリ、ホールトマト缶、きゅうり、りんご、にんにく、バナナ	
25	木	三色丼、大根の煮物、キャベツのみそ汁	わかめおにぎり、牛乳	鶏ひき肉、卵、卵なし竹輪、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、三温糖	しょうが、ほうれん草、大根、いんげん、人参、キャベツ	
26	金	もちきびご飯、鮭のクリーム煮、ブロッコリーのサラダ、わかめ汁、バナナ	かりんとう、牛乳	鮭、無調整豆乳、沖縄豆腐、かつお節	胚芽米、もちきび、押麦、小麦粉、食塩不使用バター、フレンチドレッシング	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、人参、ワカメ、バナナ	
27	土	ケチャップチキンライス、大根サラダ、コーンとほうれん草のスープ	13時降園	鶏もも肉、ツナ水煮缶、無調整豆乳	胚芽米、グリーンピース、油、ごまドレッシング	人参、玉葱、ピーマン、大根、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、クリームコーン缶、ほうれん草、しめじ	
29	月	昭和の日					
30	火	ミートソーススパゲティ、グリーンサラダ、野菜スープ	おかかおにぎり、牛乳	豚ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、油、ごま油、ごま いり、オリーブ油	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生しいたけ、ホールトマト缶、レタス、胡瓜、トマト、ブロッコリー、しめじ	

*献立は都合により変更することがあります

*毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。





ご入園、ご進級おめでとうございます！

暖かな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。

今年度も旬を感じさせる給食の提供と共に、食に興味がわくよう心がけていきます。

新たなスタートと共に何事にも挑戦していけるよう楽しんでいきましょう♪

今年度も宜しくお願いします。



食育ってどんなこと？

食育とは様々な体験を通して「食」に関する知識と力を育むことです。

食を営む力となって基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

<食育で目指す子どもの姿>

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増えることも
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食べたいものを話題にする子ども



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal（ともに男女平均）必要とされています（日本人の食事摂取基準2015より）。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。



五大栄養素のはたらき



五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る



ほけんだより 4月号

令和 6年 4月 1日
第2さつき認定こども園
看護師 福地

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しい生活に期待や緊張、それぞれ色々な思いがあるかと思えます。子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、「ほけんだより」を毎月発行いたします。どうぞ宜しくお願いいたします。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



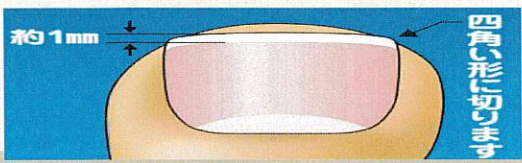
- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

爪のケアについて

爪が長いと・・・爪と指の間にバイ菌が繁殖したり、折れたり、割れたりしやすくなります。また寝ている間にひっかき傷ができたり、時には友達を傷つけてしまったりすることもあるのでこまめに爪切りをお願いします。



爪の切り方



園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っていません。やむを得ず薬を持参される場合は、担任にご相談の上、下記の要項を必ず守ってください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- 1回分のみ持参してください。
- 薬に名前を明記してください。
- 登園時に必ず担任に手渡ししてください。
(手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬はいたしません)

