

給食・食育だより

令和5年度4月号 鹿児島みなみ保育園


		午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
1	土	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>じゃが芋、人参、玉葱</small>	鶏丼 すまし汁	ハイハイ
2	日	お休み			
3	月	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>人参、ブロッコリー、さつまい</small>	軟飯 すまし汁 鶏とブロッコリーの煮物	野菜せんべい
4	火	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>人参、玉葱、かぼちゃ</small>	軟飯 くたくとうどん かぼちゃの煮物	★わかめ軟飯
5	水	野菜せんべい	おかゆ、煮物 <small>白菜、人参、里芋</small>	軟飯 コンソメスープ 白身魚とマカロニの煮物	チーズスティック
6	木	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>さつまい、人参、玉葱</small>	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮	バナナ
7	金	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>玉ねぎ、人参、かぼちゃ</small>	軟飯 すまし汁 魚と野菜のうま煮	★パン粥
8	土	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>ブロッコリー、玉葱、さつまい</small>	軟飯 野菜スープ 鶏と野菜のトロトロ煮	ひじきせんべい
9	日	お休み			
10	月	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>小松菜、人参、かぼちゃ</small>	軟飯 すまし汁 しらすと野菜の煮物	★マカロニ豆乳煮
11	火	野菜せんべい	おかゆ、煮物 <small>ほうれん草、じゃが芋、人参</small>	軟飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	小魚せんべい
12	水	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>キャベツ、人参、さつまい</small>	軟飯 野菜スープ スパゲティのくたくた煮	ハイハイ
13	木	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>ほうれん草、人参、里芋</small>	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のトロみあん	野菜せんべい
14	金	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>小松菜、人参、かぼちゃ</small>	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏とひじきの煮物	ひじきせんべい
15	土	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>じゃが芋、ブロッコリー、キャベツ</small>	軟飯 コンソメスープ 鶏とじゃが芋の煮物	チーズスティック

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです

		午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
16	日	お休み			
17	月	野菜せんべい	おかゆ、煮物 <small>人参、里芋、大根</small>	軟飯 みそ汁 白身魚とひじきの煮物	小魚せんべい
18	火	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>じゃが芋、玉葱、人参</small>	軟飯 中華スープ 麻婆豆腐	★豆乳トースト
19	水	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>小松菜、人参、さつまい</small>	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のうま煮	★わかめ軟飯
20	木	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>ほうれん草、人参、里芋</small>	軟飯 野菜うどん さつまいの煮物	野菜せんべい
21	金	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>ブロッコリー、人参、さつまい</small>	軟飯 豆腐のすまし汁 鶏とひじきの煮物	ひじきせんべい
22	土	野菜せんべい	おかゆ、煮物 <small>白菜、人参、かぼちゃ</small>	軟飯 野菜スープ 魚と野菜のみそ煮	チーズスティック
23	日	お休み			
24	月	ひじきせんべい	おかゆ、煮物 <small>大根、人参、里芋</small>	軟飯 すまし汁 鶏と野菜の煮物	小魚せんべい
25	火	チーズスティック	おかゆ、煮物 <small>キャベツ、人参、さつまい</small>	軟飯 キャベツスープ 魚と野菜のトロみあん	ハイハイ
26	水	小魚せんべい	おかゆ、煮物 <small>ブロッコリー、人参、じゃが芋</small>	軟飯 コンソメスープ 鶏とブロッコリーの煮物	★パン粥
27	木	ハイハイ	おかゆ、煮物 <small>かぼちゃ、白菜、人参</small>	軟飯 みそ汁 鶏と野菜のそぼろ煮	ひじきせんべい
28	金	野菜せんべい	おかゆ、煮物 <small>小松菜、人参、さつまい</small>	軟飯 すまし汁 五目豆腐	★青のり軟飯
29	土	昭 和 の 日			
30	日	お休み			

ご入園おめでとうございます


安全でおいしい給食づくりを心がけ、食べる楽しみを感じてもらえるような環境をつくれるように、努力していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



離乳食のコツ

赤ちゃんにとって初めての食材を口に入れることは不安がいっぱいです。保護者の方が先に食べるところを見せてあげて、とびっきり美味しい反応を見せてあげましょう。信頼している人が美味しそうに食べる姿は、赤ちゃんにとっては最大の安心感につながります。

食行動においても真似ごから始まることも多いので、ぜひお試しください。



楽しい食卓を♪

発達段階で重要な乳幼児期では、未知の食べ物との出会いで新しい味を覚えることが健康につながります。たくさん声かけをして、温かく見守りながら、子どもの食欲が出るような雰囲気づくりを心がけましょう。

視覚

赤・緑・黄色・オレンジ。鮮やかな色がいっぱい！おいそうだね！

味覚

甘いしょっぱい酸っぱい……いろんな味があるね。



触覚

温かいごはん、やわらかいお魚、カリカリのフライ……お口の中で楽しいな。

聴覚

バリバリ・しゃきしゃき。どんな音がするかな？

嗅覚

香ばしい香り 甘い香り……おいしい香りってお腹が鳴るね。