



離乳食だより

令和6年4月30日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

木々の緑が鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。
はじめは緊張気味だった子どもたちも、園での生活に少しずつ慣れてきた様子です。
給食室には2名の調理師が育児休暇から復帰しました。
5月からは手作りおやつを増やし、コロッケやメンチカツもーから手作りにする予定です。
食育活動にも、より一層力を入れていきたいと思っています！！
お家でも給食や活動の感想を聞いてみてくださいね♪♪

5月の食育活動予定とお知らせ

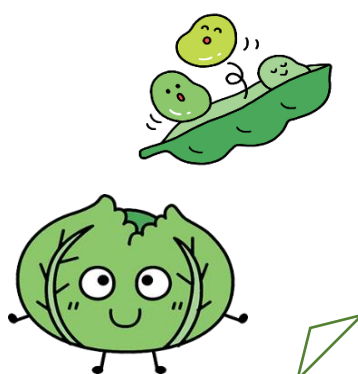
5月のテーマ 「食事のマナー」「お箸」

お箸を上手に持てるようになることが目標ですが、急に上手に持てるようにはなりません。スモールステップで上達を目指しましょう！
お箸で食事をしている、中指がお箸の上ののってしまっているお子さんも多くみられます。
まずはお子さんがどのようにお箸やフォークを使っているのかを確認してみてください。

おすすめ食育絵本



- 5月 2日 (木)・・・こどもの日メニュー
 5月 7日 (火)・・・春キャベツちぎり (2歳児)
 5月 10日 (金)・・・そら豆の皮むき (3.4歳児)
 5月 20日 (月)・・・誕生日会メニュー・5歳児レストラン給食
 5月 21日 (火)・・・お弁当給食 (給食室がお弁当を作ります。)
 5月 24日 (金)・・・3歳児給食試食懇談会
 手作りパンの日「トマトチーズパン」
 5月 27日 (月)・・・ランチデー (0.1歳児は給食が出ます)
 ※感染症の拡大状況によって、中止または延期になることがあります



4月の食育活動

今年度は給食作りのお手伝いとして、子ども達が「食」に関わる機会を増やしていきたいとおもいます！

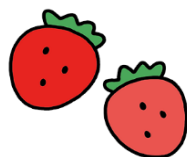
3歳児 キャベツちぎり



活動前に先生が「キャベツくん」を読んでいる様子です☆みんな真剣☆

1.2歳児 イチゴジャム作り

朝のおやつでいちごを食べた後はいちごジャム作り！！
お部屋中いちごの甘い香りでいっぱい。
つぶしたいちごは給食室でジャムに変身！！
午後のおやつの一いちごジャムサンドになりました♪



春キャベツと冬キャベツの2種類を子ども達にちぎってもらいました。
上手に芯を外してみたり、細かくちぎる子、大きめにちぎる子、穴をあけてみる子...
思い思いにお手伝いしてくれました。
ちぎったキャベツは給食のサラダに！！
美味しくいただきました。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
日付			1	2	3
午前おやつ	手作りきなこ揚げパンを作りました♪				
メニュー					憲法記念日
午後おやつ					
使用食材					
日付	6	7	8	9	10
午前おやつ		牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご	牛乳 食パン
メニュー	振替休日				人参粥 焼きコロッケ すまし汁 バナナ
午後おやつ					
使用食材					米 人参 じゃがいも 鶏ミンチ 玉ねぎ パン粉 ねぎ バナナ
日付	13	14	15	16	17
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 キウイフルーツ
メニュー	しらす粥 鮭のトマト煮 野菜スープ りんご	マーボー丼風 中華スープ フルーツヨーグルト	お粥 ささみのケチャップ煮 野菜スープ オレンジ	お粥 野菜の納豆和え すまし汁 バナナ	お粥 ささみのママレード煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 バナナ
午後おやつ		牛乳 おせんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 おせんべい	牛乳 食パン
使用食材	米 しらす 玉ねぎ 人参 鮭 トマト ピーマン	米 豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ ヨーグルト	米 ささみ じゃがいも 人参 玉ねぎ オレンジ ブロッコリー	マカロニ 米 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 バナナ	米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ キウイ 食パン チーズ
日付	20	21	22	23	24
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース
メニュー	お粥 洋風肉じゃが 大根スープ りんごゼリー	おにぎり 卵焼き ブロッコリー 野菜スープ いちご	お粥 じゃがいもの豆乳煮 みそ汁 ヨーグルト	お粥 鮭の煮つけ もやしの和え物 みそ汁 りんご	手作りパン 具沢山ポターージュ バナナ
午後おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 ★かつおチーズ粥
使用食材	米 じゃがいも 人参 鶏ミンチ 玉ねぎ 大根 コーン リンゴジュース	米 卵 ブロッコリー 大根 人参 かぼちゃ いちご	米 鶏ミンチ 豆乳 じゃがいも 大根 人参 ヨーグルト	米 鮭 小松菜 もやし かぼちゃ りんご	小麦粉 バター ブロッコリー 人参 玉ねぎ 豆乳 バナナ
日付	27	28	29	30	31
午前おやつ	牛乳 バナナ	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 バナナ	牛乳 ★じゃがいもチーズ
メニュー	お粥 鶏つくね 野菜あんかけ スープ オレンジ	お粥 鱈の煮つけ 豚汁 バナナ	そばろ入り粥 野菜のしらす和え スープ オレンジ	お粥 ささみの西京焼き スティック野菜 みそ汁 りんご	トマト粥 豆乳シチュー バナナ
午後おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 ★蒸しパン	牛乳 ウエハース	牛乳 ★野菜チヂミ	牛乳 ★ごま蒸しパン
使用食材	バナナ 米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ	米 鱈 大根 人参 小松菜 バナナ キウイフルーツ	米 鶏ミンチ キャベツ 人参 しらす かぼちゃ オレンジ	バナナ 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ りんご	米 トマト 玉ねぎ 人参 豆乳 コーン じゃがいも バナナ

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産あきさかりを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 C:炭水化物 をそれぞれ表しています。