



離乳食

食育だより

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でイベントが多い時期です。年長さんのリクエスト給食も始まります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。ほかのクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって、みんなで元気に進級です。



園では、年長さんのリクエストを中心とした「お別れ給食」が始まります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、子どもたちが好きな献立をパーティー形式でいただきます。今年はどんな献立が選ばれるでしょうか？ 給食室でも一年間の腕の見せどころ！とばかりに、おいしく楽しく食べられるよう張り切って給食作りや演出に励みます。ご家庭でも楽しく話題にしていたら、うれしく思います。



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さ
背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2 いわしの梅煮 白菜の和え物 切干大根煮 くだもの みそ汁	3 ひなまつりそぼろ丼 チキンナゲット 三色野菜のナムル くだもの ひなまつりのそうめん汁	4 焼き魚(さけ) ブロッコリーのおかか和え しゅうまい くだもの みそ汁	5 豚肉たまごとし カリフラワークリームかけ くだもの みそ汁	6 カレーうどん 肉団子あんかけ キャベツの和え物	7 コロケ(オープン焼き) ほうれん草のごま和え しゅうまい デザート みそ汁
フレンチトースト	ヨーグルト	赤ちゃんお菓子	赤ちゃんお菓子	バナナ	赤ちゃんお菓子
9 鶏手羽元煮 白菜のおかかマヨ和え 人参きんぴら くだもの 納豆汁	10 さばのつけ焼き ゆで野菜 おでん風煮 くだもの みそ汁	11 豚肉のキンパ風炒め ひじきのサラダ くだもの すまし汁	12 焼き魚(カレイ) かぼちゃ煮 肉団子あんかけ くだもの みそ汁	13 お別れ会給食 	14 さんまオレンジ煮 ブロッコリーのごま和え ピーマンの金平 デザート みそ汁
食パンスティック	赤ちゃんお菓子	ヨーグルト	お麩ラスク	スイートポテト	赤ちゃんお菓子
16 わかめラーメン ツナチヂミ 大根のナムル くだもの	17 ぼだっこ焼き ほうれん草の干草和え 炒り豆腐 くだもの みそ汁	18 チキンカレー ハムカツ(オープン焼き) コーン入り野菜サラダ	19 マーボー豆腐 春雨中華サラダ くだもの みそ汁	20 春分の日 (おやすみ) 	21 いわしのかば焼き風 ほうれん草のおかか和え ハッシュドポテト デザート みそ汁
きなこ蒸しパン	赤ちゃんお菓子	ヨーグルト	食パンスティック	赤ちゃんお菓子	赤ちゃんお菓子
23 チキンみそカツ ゆで野菜 かぼちゃのチーズ焼き くだもの すまし汁	24 ぶりの照り焼き 小松菜のごまマヨかけ しゅうまい くだもの みそ汁	25 ミートボールマドクリーム無 あお青のり粉ふき芋 くだもの みそ汁	26 焼き魚(赤魚) ほうれん草の納豆和え 豚こぼろ金平 くだもの みそ汁	27 肉玉うどん チキンナゲット キャベツのサラダ	28 ミックスフライ(オープン焼き) ゆで野菜 きりぼしだいこんに 切干大根煮 デザート みそ汁
赤ちゃんお菓子	型抜きチーズ	ヨーグルト	じゃこトースト	バナナ	赤ちゃんお菓子
30 さばのみそ煮 ゆで野菜 じゃが芋ソテー くだもの すまし汁	31 ハヤシライス 星のオムレツ キャベツのサラダ くだもの	<p>❀ おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>❀ 離乳食完了まではおやつや給食の際に麦茶で水分補給をします。離乳食の進行状況により個別に主食やしようする食材・調理方法がかわります。連絡帳などで詳しく連絡があります。</p> <p>❀ 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>			
赤ちゃん蒸しパン	赤ちゃんお菓子				