

離乳食



入園、進級してひと月が過ぎたこの頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ちます。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。

大型連休などで生活リズムが崩れないように早寝早起きとバランスの良い食事を心がけましょう。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

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
<p>おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほ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使用する食材・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>				<p>1 こいのぼりハンバーグ かぼちゃの甘煮 人参サラダ くだもの みそ汁</p>	<p>2 ほっけのみりん醤油焼き ほうれん草ごま和え ハッシュドポテト デザート みそ汁</p>
				こどもの白デザート	お菓子
<p>4 みどりの日 (おやすみ)</p>	<p>5 こどもの日 (おやすみ)</p>	<p>6 振替休日 (おやすみ)</p>	<p>7 さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え マロニーチャブチェ くだもの みそ汁</p>	<p>8 チキンカレー ほうれん草ホワイトソースかけ 野菜の和え物</p>	<p>9 たらフライ(オープン焼き) ゆで野菜 ひじき煮 デザート みそ汁</p>
				赤ちゃんお菓子	赤ちゃんお菓子
<p>11 豚肉のみそ炒め 三色野菜のナムル 星のポテト くだもの すまし汁</p>	<p>12 さけのごま焼き ゆで野菜 豚ごぼう金平 くだもの みそ汁</p>	<p>13 豆腐とひき肉の煮物 ほうれん草の和え物 くだもの スープ</p>	<p>14 あったかうどん ささみのつけ焼き ブロッコリーサラダ</p>	<p>15 かれいのねぎ味噌焼き アスパラのおかか和え マカロニナポリタン くだもの すまし汁</p>	<p>16 チキンオープン焼き 切干大根煮 かぼちゃサラダ デザート みそ汁</p>
赤ちゃん蒸しパン	赤ちゃんお菓子	フレンチトースト	ヨーグルト	型抜きチーズ	赤ちゃんお菓子
<p>18 いわしの梅煮 ほうれん草ソテー さつま芋とハムのサラダ くだもの みそ汁</p>	<p>19 キッズキーマカレー ポイルウインナー コーン入りキャベツサラダ</p>	<p>20 豚肉たまごじ カリフラワーサラダ くだもの みそ汁</p>	<p>21 赤魚の西京漬け焼き ゆで野菜 じゃが芋ソテー くだもの すまし汁</p>	<p>22 鶏肉つけ焼き もやしサラダ ひじきの五目煮 くだもの みそ汁</p>	<p>23 ミックスフライ(オープン焼き) ブロッコリーのおかか和え ちくわとピーマンの金平 デザート みそ汁</p>
赤ちゃんお菓子	オレンジ	スイートポテト	食パンスティック	ヨーグルト	赤ちゃんお菓子
<p>25 カレーコロッケ(オープン焼き) ゆで野菜 かぼちゃの甘煮 くだもの みそ汁</p>	<p>26 鶏肉ホワイトソースかけ 青のり粉ふき芋 くだもの スープ</p>	<p>27 さばの香味焼き ゆで野菜 昆布のそぼろ煮 くだもの みそ汁</p>	<p>28 ソース焼きそば 鶏手羽中みそ焼き ほうれん草のツナ和え スープ</p>	<p>29 たらのつけ焼き キャベツの塩昆布和え さつま芋の甘煮 くだもの みそ汁</p>	<p>30 ぶりのみぞれ揚げ ほうれん草ナムル チキンナゲット デザート みそ汁</p>
食パンスティック	赤ちゃんお菓子	お麩ラスク	ヨーグルト	いちごジャムサンド	赤ちゃんお菓子