

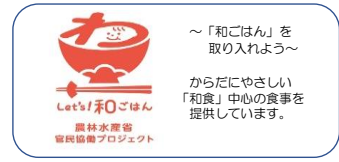


2025年3月ランチメニュー

社会福祉法人晋米福祉会
認定こども園
城東ちどり保育園

今月の栄養量
エネルギー：528kcal
たんぱく質：19.1g
脂質：13.3g
食塩相当量：1.7g

旬の食材
・春キャベツ
・清見オレンジ



月	火	水	木	金	土
					1
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> テーマカラーはオレンジ！ 3/17～3/23 ハーモニーウィーク オーストラリアの多様性を尊重する1週間です。 文化や国が違っても他国の文化を尊重し、 様々な文化をより深く知りましょう！ ハーモニーウィークでは、自国の料理を持ち寄ります。 今回はオーストラリア料理を提供します。 </div>					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> ★印のついたメニューは ゆめ組のリクエストメニューです。 </div>					
3 ☆ひなまつり☆	4	5	6	7	8
誕生日会				☆食育：春キャベツ☆	
クチャップライス ★鶏肉の照り焼き 茹でブロッコリー ★マカロニサラダ 花魁とわかめのすまし汁 フチゼリー ピーチケーキ お茶	赤飯 白身魚の西京焼き キャベツのちりめん和え ひじき煮 大根と小松菜の味噌汁 ★豆腐ドーナツ お茶	玄米ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え ごぼうとほうれん草の味噌汁 納豆 ★焼き芋 お茶	玄米ごはん さばの煮付け ほうれん草のお浸し 切干大根煮 豆腐としめじのすまし汁 ちりめん入り納豆 マカロニのみたらし風 お茶	玄米ごはん ★とんかつ いんげんソテー ★ポテトサラダ 春キャベツのスープ 納豆 ★ぶどうゼリー お茶	肉炒め丼 青のりポテト ほうれん草と切干大根の味噌汁 ぶりかけおにぎり お茶
10	11	12	13	14	15
★チキンカレー 春雨サラダ オレンジ	玄米ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のゆかり和え 豆乳味噌汁 納豆	☆世界の料理☆ 玄米ごはん フィッシュ&チップス グリーンサラダ えのきとほうれん草のスープ	玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め煮 小松菜のツナ和え わかめとキャベツの味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん ★煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 花野菜サラダ 白菜と豆腐のスープ 納豆	焼きめし 白菜の納豆和え 厚揚げと南瓜の味噌汁
★レーズン蒸しパン お茶	ちりめんおにぎり お茶	★みかんゼリー 食べる煮干し・お茶	★クラッカーサンド お茶	★フルーツボンチ お茶	おかかおにぎり お茶
17	18	19	20	21	22
	☆ハーモニーウィーク献立☆		☆春分の日☆ 		
玄米ごはん ★さばの塩焼き ほうれん草の磯和え 高野豆腐煮 キャベツとごぼうの味噌汁 ちりめん入り納豆 ブルーケーキ お茶	玄米ごはん チキンソテー・トマトソース 茹でブロッコリー パスタサラダ コンソメスープ	玄米ごはん 八宝菜 もやしのごま酢和え 小松菜とえのきの味噌汁 納豆		玄米ごはん 白身魚の塩麹焼き 蒸しかぼちゃ 大豆の五目煮 豆腐とほうれん草の味噌汁	ツナチャーハン 小松菜のごま和え 厚揚げと切干大根の味噌汁
24	25	26	27	28	29
玄米ごはん あじのカレームニエル 茹でキャベツ ひじきサラダ 玉ねぎと小松菜のスープ ちりめん入り納豆 りんごゼリー お茶	玄米ごはん 麻婆厚揚げ ブロッコリーの塩麹和え 春雨スープ お好み焼き お茶	玄米ごはん 鶏じゃが ほうれん草のおかか和え 豆乳味噌汁 ちりめん入り納豆 ★キャロット蒸しパン お茶	玄米ごはん さばの照り焼き ブロッコリーのマヨドレ和え 切干大根サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 納豆 おにぎりとしばりの甘辛煮 お茶	ミニぶりかけごはん ★あなかげうどん いんげんのツナ和え カレーポテト お茶	そぼろ丼 小松菜の納豆和え さつま芋とキャベツの味噌汁 ゆかりおにぎり お茶
31	★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。				
家庭協力日	★0.1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。 ★2024年度より誤嚥防止のため2歳まで「食べる煮干し」の提供は中止させていただきます。 「ちりめん入り納豆」の提供を2024年度より開始させていただきます。				

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイベー	ぱりんこ	カルルス	たべっこベイベー	アンパンマンせんべい

3月 食育だより

乳幼児食

★ お箸の使い方について

お箸のマナー

「食を共にする相手を不快にしない」という、古くから伝わるおもてなしの心があるため、たくさんのお箸のタブーがあります。



幼児期の食事大切な事

「食事は楽しい」ということを、子どもたちに伝えることが大切です。嫌いな食材は「嫌な雰囲気のところ」で食べたり、「食べた食材が口に合わなかった」などの経験から生まれます。こういう経験をした後、次にその食材を食べるには、大変なエネルギーを使います。出会い方を間違えると「嫌い」になるきっかけになってしまうので、はじめての「出会い」は大切にしましょう。

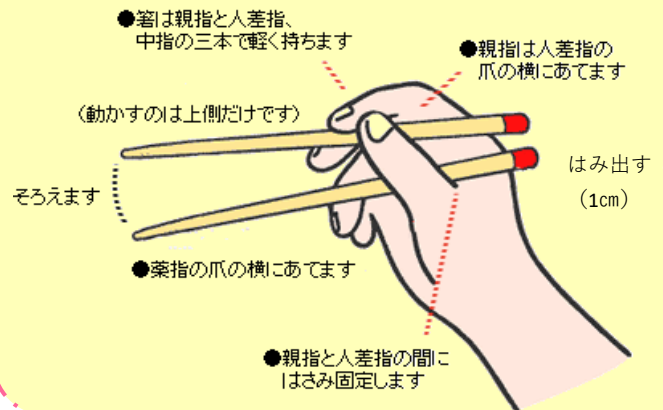
お箸はいつから？

手指の動きが十分に発達していない時期に持ち始めると、間違った持ち方になってしまい、それが直りにくくなることもあります。まずは、手指の発達をチェック！「早く与える」＝「早く覚える」とは限りません。遊びを通した準備段階を大切にしましょう。

お箸スタートチェック

- スプーン・フォークは、上から掴むのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？
- 小さなものを、親指と人差し指でつまんで遊ぶことができますか？
- 泥団子作り、はさみなど、手先だけでなく手首を使う動作を伴う遊びをできていますか？

お箸の正しい持ち方



★ おもちゃあそびでお箸の練習

お箸を使うためには、手指が発達しているかどうか大切なポイントです。おもちゃなどの遊びを通じて、お箸を使うために必要な手指の能力を鍛えましょう。

鉛筆を持ってお絵描き

お箸を持つ前に、まずは鉛筆を正しく持てるように教えてあげましょう。字や絵が描ける必要はないので、線や円で好きなものを書くだけでも練習になります。クレヨンより細いので、初めは難しいかもしれませんが、遊びの中で少しずつ上手になっていきます。

ハサミを使った工作

ハサミで紙を切るのもお箸の練習につながります。利き手でハサミを、反対の手で紙を持ち、連続して切れるようになると両手を使った作業が出来るようになります。安全に気をつけて、幼児用のものを選び、ハサミを使うときは目を離さないようにしましょう。

粘土あそび

指先を使って粘土をちぎったり、丸めたり、つぶしたりして遊びましょう。形を作ることはまだ難しいため、粘土の感触を楽しむだけでも十分です。



折り紙あそび

紙を折ってさまざまな形を作っていく折り紙は手先の器用さや思考力、集中力を養う効果があります。折り紙には、難易度があるため、お子さんの成長に合わせてさまざまな形に挑戦してみると良いでしょう。





食育だより

離乳食

★楽しくたべることについて

食事は生命活動に必要不可欠です。

大人にとっての食事は、人生の楽しみの一つですが、赤ちゃんにとっての食事は、生活であり、遊びでもあり、一番は学びの場なのです。この場を楽しく経験させてあげることがとても大事です。温かく見守ってあげてください。



家族で一緒に食べることで安心感を覚えます

素材の味を覚える

自分の食べることができる大きさを知る



食材の温度を感じ、覚える

食材の固さを覚える

手づかみ食べをすることでたくさん学びます

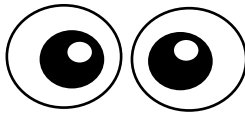
★手づかみ食べについて

離乳後期（9～11か月ごろ）になると、赤ちゃんは自分から食べ物を手でつかんで口に運ぶようになります。この時期にたくさん手づかみ食べをさせてあげると、後々スプーンやフォークを上手に持てたり、食への関心が増して、なんでも食べられるようになったりと赤ちゃんの成長に嬉しいことがたくさんあると言われています。

手づかみ食べは、目・手・口の協調運動に関わっています。

自分の口にどれくらいの食べ物が入るか、柔らかさや固さを認識し、どれくらいの力加減で持てばいいかを学んでいきます。

目で見る



食べ物の色や形を認識します

手で触れる



温度や固さを確認します

指でつまむ

口に運ぶ



食べる量や、口までの距離を認識します

口の中でモグモグ、カミカミする



口に入れて固さや味を確認します

離乳食を始めたころは、食べ物を手でつかんで口に運んでも実際に口に入るのはちょっとだけ。

床に落ちたり、手や服が汚れたり。ちょっと大変ですが、赤ちゃんの成長に手づかみ食べは欠かせないものです。

手づかみ食べは、五感をフルに使います。

五感を使うことで脳を広範囲に刺激し、感覚機能や運動機能、認知力などが身についていきます。

★おすすめメニュー

手づかみ食べは、口だけの良い赤ちゃんせんべいなどから始めましょう。

野菜なら、柔らかくゆでた人参や大根、さつまいも、ブロッコリーなどを手でつかみやすいスティック状にして下さい。

慣れてきたら、手でつかめるサイズのおにぎりや混ぜて焼くだけのお好み焼き、塗って焼くだけのトーストなど

簡単でシンプルなメニューがお勧めです。

ポテトとツナのお焼き

- じゃがいも 40g
- ツナ 15g
- 片栗粉 大さじ1/2
- 油 3g



- ①じゃがいもをひと口大に切り、ラップをして電子レンジ(600w)で1分半加熱し、マッシュする。
- ②ツナと片栗粉を加えて混ぜ、小判形にする。
- ③油を熱したフライパンで両面を弱火で1、2分ずつ焼いて完成。

野菜蒸しパン

- ミックスベジタブル 30g
- ホットケーキミックス 大さじ3
- 水 45g
- 油 適量



- ①ミックスベジタブルを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500w)で30秒加熱する。
- ②①にホットケーキミックスと水を入れて混ぜる。
- ③薄く油を塗った耐熱容器に②を広げて電子レンジ(600w)で1分加熱する。取り出して1.5cm幅に細長くカットして完成。