



2025年4月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会
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：498kcal
たんぱく質：19.1g
脂質：11.7g
食塩相当量：1.5g

旬の食材
・うすいえんどう
・春キャベツ
・新ごぼう
・レタス



「ワタナベさん」 作/絵：北村直子 偕成社



～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

農林水産省
官民協働プロジェクト

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
				進級お祝い献立	
	赤飯 さばの塩焼き いんげんの和え物 ひじき煮 豆乳味噌汁	玄米ごはん 豚肉のバーベキューソーテー ブロッコリーサラダ レタスとコーンのスープ 納豆	玄米ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 小松菜のおかか和え 春雨の酢の物 白菜とごぼうの味噌汁 ちりめん入り納豆	桜ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツの和え物 高野豆腐煮 花麩とほうれん草のすまし汁	麻婆丼 小松菜の中華和え さつま芋とキャベツのスープ
	ちりめんおにぎり お茶	みかんゼリー 食べる煮干し・お茶	ふかし芋 お茶	ココアケーキ お茶	わかめおにぎり お茶
7	8	9	10	11	12
カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶	玄米ごはん 白身魚の煮付け いんげんの炒め物 切干大根サラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの磯和え 春キャベツとわかめの味噌汁 納豆	玄米ごはん 白身魚の南部焼き ほうれん草の炒め物 南瓜煮 白菜ともやしの味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん チキンソテーマトソースかけ 粉ふき芋 野菜サラダ 小松菜と人参のスープ 納豆	ミニふりかけごはん 焼きそば 厚揚げとほうれん草の味噌汁
さつま芋蒸しパン お茶	ぶどうゼリー お茶	マカロニのみたらし風 お茶	たべっこベイビーとオレンジ お茶	豆腐ドーナツ お茶	青菜おにぎり お茶
14	15	16	17	18	19
玄米ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し ひじきサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 納豆	玄米ごはん 鶏じゃが もやしのゆかり和え 小松菜と麩の味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 白身魚の塩麴焼き 胡瓜の酢の物 大豆の五目煮 大根と白菜の味噌汁	玄米ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 花野菜のおかか和え えのきと小松菜の味噌汁 納豆	☆食育：うすいえんどう☆ 豆ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き さつま芋煮 ほうれん草のごま和え 豆腐としめじのすまし汁	家庭協力日
クラッカーサンド お茶	ちんすこう お茶	新ごぼうの炊き込みおにぎり お茶	フルーツポンチ お茶	お好み焼き お茶	
21	22	23	24	25	26
	☆ものがたりメニュー☆		誕生日会		
玄米ごはん さばのごまだれかけ 小松菜の和え物 切干大根煮 玉ねぎと麩の味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの塩麴和え 厚揚げと小松菜の味噌汁 納豆	玄米ごはん 白身魚の西京焼き キャベツの和え物 さつま芋のレモン煮 ほうれん草と大根のすまし汁 ちりめん入り納豆	ピラフ ヤンニョム風チキン 茹でブロッコリー ポテトサラダ 小松菜と豆腐のスープ ブチゼリー	ミニゆかりごはん 醤油ラーメン 大根サラダ	豚丼 白菜の納豆和え 豆腐と南瓜の味噌汁
りんごゼリー お茶	ワタナベさんのナポリタン お茶	おにぎりとしばりの甘辛煮 お茶	ギャロットケーキ お茶	じゃがバター お茶	ふりかけおにぎり お茶
28	29	30			
	☆昭和の日☆				
玄米ごはん 白身魚の磯辺揚げ 人参の旨煮 小松菜の磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆		玄米ごはん 豚肉のカレーチャンブル 海藻サラダ ほうれん草と麩の味噌汁 納豆			
ごま蒸しパン お茶		ひじきおにぎり お茶			

★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。

★O歳児(完了期食)、1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

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



食育だより

乳幼児食

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子どもたちに毎日の食事や食育を通して、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

4月のテーマ「こだわりの食材について」

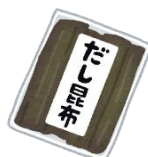
できるだけ子どもたちにとって安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製度の低い、国産原料100%の塩・砂糖を使用しています。

出汁



国産昆布（日高昆布）を使用しています。

産地直送

生産者さんの顔が見える産地直送の旬の食材も使用しています。

バター



マーガリンを使わず、バターや大豆バターを使用しています。

スープ



アレルギー特定原材料等28品目不使用
化学調味料無添加の
ブイヨンを使用しています。

淡路のたまねぎ

うめぼし

柿

お悩み解決コーナー

このコーナーでは、子どもの食事に関するお悩みについて毎月のテーマごとに発信していきます。
食育だよりでお悩みの解決のヒントをご紹介します！
4月は子育てのお悩みランキングを紹介します。

お悩みTOP10

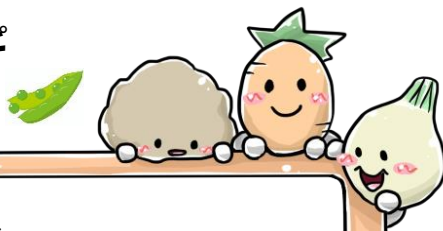
- | | |
|-------------------|---------------|
| 1位 ごはんを食べない | 6位 抱っこをせがむ |
| 2位 言うことを聞かず癪癪をおこす | 7位 ワンオペ育児でつらい |
| 3位 特になし | 8位 夜泣きがある |
| 4位 片づけない | 9位 人見知りが激しい |
| 5位 言葉が遅い | 10位 頻繁に熱を出す |



小学館「ベビーブック」
読者1000人アンケートより

旬の食材を使ったレシピ

「豆ごはん」



【材料】幼児 1人分

- | | |
|--------|--------------|
| ・米 | 60g |
| ・塩 | 適量 |
| ・えんどう豆 | 5g |
| ・水 | お米に対して約1.3倍量 |

【作り方】

- ①米を洗う。
- ②塩とえんどう豆を入れ、炊飯する。
- ③炊き上がったら10分ほど蒸らす。
- ④豆がつぶれないように混ぜて完成です。



生産者さんご紹介

おういんどうのうえん

『王隠堂農園』さん

王隠堂農園さんは奈良県を拠点に環境保全型農業を実施している農家さんで、1年を通して、旬の野菜や果物を献立に取り入れています。
また、梅や柿の援農にも参加し、王隠堂様の生産についても食育だよりを通じて発信していきます。



王隠堂農園さんの紹介は[ここ](#)をクリック！

生産者さんのおはなし



食育だより

離乳食

ご入園おめでとうございます♪

子どもたちに毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い致します。

4月のテーマ「離乳食の食材について」

園での食事について

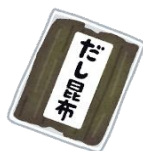
できるだけ子どもたちにとって安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製度の低い、国産原料100%の塩・砂糖を使用しています。

出汁



国産昆布（日高昆布）を使用しています。

産地直送



淡路のたまねぎ

京丹後の人参・さつまいも
生産者さんの顔が見える産地直送の旬の食材も使用しています。

★ 離乳食は、園の食事で「初めて食べる食材」がないように、園で提供する食材を月齢ごとに分類した「離乳食食材表」を使って、ご家庭での喫食状況を確認します。

お悩み解決コーナー

このコーナーでは、離乳食に関するお悩みについて毎月のテーマごとに発信していきます。食育だよりでお悩みの解決のヒントをご紹介します！
4月は離乳食について困った事のランキングを紹介します。

お悩みTOP10

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1位 作るのが負担・大変 | 6位 母乳・ミルクをよく飲んで離乳食が進まない |
| 2位 カミカミしない | 7位 食べる量が多い |
| 3位 食べる量が少ない | 8位 作り方が分からない |
| 4位 食べるものが偏る | 9位 開始時期が分からない |
| 5位 食べさせるのが大変 | 10位 いつまでも飲み込まない |



授乳・離乳の支援ガイドより

離乳食の基礎

離乳食とは、成長に伴い母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、徐々に幼児食へと移行する過程の食事のことをいいます。



離乳食スタートの目安は？



5～6ヵ月

☆スタートの目安をCHECK☆

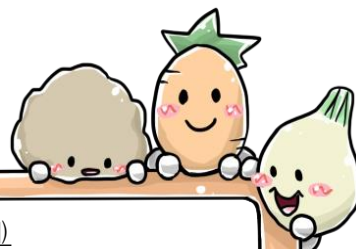
- ☑ 支えてあげると座れる
- ☑ 首が座る
- ☑ ごはんに興味を示す
- ☑ 哺乳反射※が弱くなる



※赤ちゃんが口に入ってきたものを強く吸う反射のこと

旬の食材を使ったレシピ

『高野豆腐の含め煮』



【材料】こども1人分(後期)

- | | |
|--------|-----|
| ・高野豆腐 | 4g |
| ・人参 | 10g |
| ・えんどう豆 | 5g |
| ・砂糖 | 少量 |
| ・しょうゆ | 3滴 |
| ・出汁 | 適量 |



【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻して1cm角に切り、にんじんは粗みじんにかちます。
- ②えんどう豆はやわらかく茹でて、皮をむいて刻みます。
- ③鍋に出汁と調味料を入れ、①②を加えて柔らかく煮ます。

