3月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和８年

【離乳食】

月	火	水	木	金	土
2 おかゆ 鶏じゃが 小松菜の煮浸し みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	3 おかゆ 鶏肉のしょうゆ糀煮 野菜のころころ煮 スープ りんごジュース 麦茶 おかゆ	4 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 根菜の煮物 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	5 おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツとお麸の煮物 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	6 おかゆ 鶏肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりのだし煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	7 おかゆ 鶏玉煮 レタスの煮浸し みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
9 おかゆ 大根のそぼろ煮 白菜と人参の煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	10 おかゆ 鶏肉とほうれん草の煮物 さつまいもの甘煮 スープ りんごジュース 麦茶 おかゆ	11 おかゆ 鶏肉のしょうゆ麹煮 キャベ玉煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	12 おかゆ 鮭の塩こうじ煮 小松菜と人参の煮物 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	13 おかゆ 鶏キャベツ煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	14【卒園式】 おかゆ 鮭の煮つけ ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
16 おかゆ 鶏じゃが 小松菜の煮浸し みそ汁 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	17 おかゆ キャベツのそぼろ煮 ほうれん草と大根の煮物 そうめんのくたくた煮 甘酒 麦茶 パンがゆ	18 おかゆ ホッケのしょうゆ麹煮 きゅうりと人参のだし煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	19 おかゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁 甘酒 麦茶 おかゆ	20【春分の日】	21 おかゆ 鶏大根 レタスときゅうりのだし煮 みそ汁 りんごジュース 麦茶 おかゆ
23 おかゆ 大根のそぼろ煮 白菜と人参の煮物 みそ汁 野菜ジュース 麦茶 パンがゆ	24 おかゆ 鶏肉とブロッコリーの塩麹煮 マッシュパンプキン そうめんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 おかゆ	25 おかゆ 小松菜と人参のしらす煮 大根とお麸の煮物 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	26 おかゆ 鶏玉煮 冬野菜のだし煮 スープ 野菜ジュース 麦茶 パンがゆ	27 おかゆ 鶏キャベツ煮 じゃが玉のしょうゆ麹煮 スープ 甘酒 麦茶 おかゆ	28【入園進級式】
30 おかゆ 鶏肉と玉ねぎの甘煮 キャベツの煮浸し スープ 野菜ジュース 麦茶 おかゆ	31 おかゆ 鶏肉ときゅうりの煮物 ブロッコリーとしめじの煮物 うどんのくたくた煮 りんごジュース 麦茶 パンがゆ	予定献立 10時のおやつ 3時のおやつ			

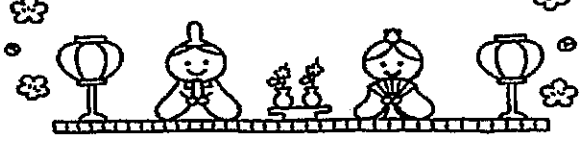
◎毎日果物がつきます。

◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。

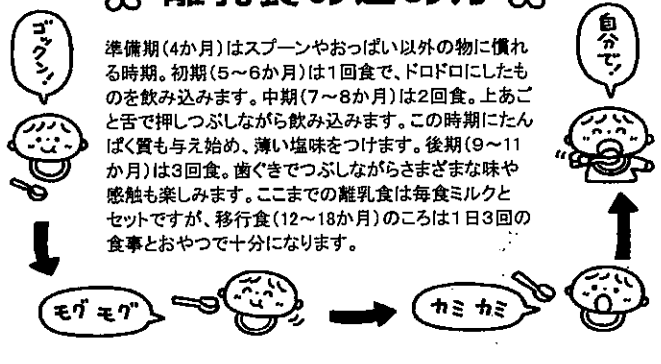
◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。

ひな祭り

「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、モモの花が咲くころに行なわれるので「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子どもたちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。ひな祭りは平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。



離乳食の進め方



準備期（4か月）はスプーンやおっぱい以外の物に慣れる時期。初期（5～6か月）は1回食で、ドロドロにしたものを飲み込みます。中期（7～8か月）は2回食。上あごと舌で押しつぶしながら飲み込みます。この時期にたんぱく質も与え始め、薄い塩味をつけます。後期（9～11か月）は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感触も楽しみます。ここまでの離乳食は毎食ミルクとセットですが、移行食（12～18か月）のころは1日3回の食事とおやつで十分になります。