



生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみましょう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもち、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子間の交流にも役立ちます。



“食育”のすすめ

食事を通して、情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

日	曜日	献立名	午後おやつ	体内での働き				カロリー		
				ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他	3歳以上	3歳未満	
1	水	ごはん 豚の生姜焼き	豆乳 オレンジゼリー	米 砂糖 油	玉ねぎ、みそ 豆腐、アガー わかめ	玉ねぎ、人参、生姜 かぼちゃ、大根 オレンジジュース	みりん	532Kcal	430Kcal	
2	木	ごはん 鮭の塩こうじ焼き	お茶 おかかおにぎり	米、油 じゃが芋 砂糖	鮭 みそ かつお節	ほうれん草 人参、白菜 玉ねぎ	みりん 塩こうじだれ	483Kcal	422Kcal	
3	金	カレーライス	豆乳 いちごジャム入りケーキ	じゃが芋、カレールフ 油、米、マヨドレ、片栗粉 米粉、砂糖、いちごジャム	豚肉、豆乳 A-キグバグバ しらす	人参、玉ねぎ キャベツ、胡瓜 オレンジ	がらスープ パニラエッセンス	582Kcal	465Kcal	
4	土	豚と野菜のとりみそ チンゲン菜とねぎのみそ汁		砂糖、油、米 さつま芋 片栗粉	豚肉 みそ	玉ねぎ、白菜 チンゲン菜 人参、ねぎ	みりん	448Kcal	355Kcal	
6	月	ごはん 鶏の照り煮	豆乳 バナナ	砂糖、片栗粉 ライスパスタ マヨドレ、米	鶏肉、ツナ 豆腐 みそ	胡瓜、バナナ キャベツ コーン、人参	みりん	615Kcal	482Kcal	
7	火	ごはん さわらの西京焼き	豆乳 フライドポテト	米、砂糖 油 じゃが芋	さわら 豆腐、みそ わかめ	切干大根 いんげん 人参、えのき	みりん	541Kcal	428Kcal	
8	水	中華飯	お茶 ゆかりおにぎり	砂糖、春雨 ごま油、油 米、片栗粉	豚肉	白菜、玉ねぎ、ゆかり粉 人参、フロッコリー、ねぎ コーン、りんご、しめじ	がらスープ みりん	534Kcal	432Kcal	
9	木	ごはん チキンカツ	お茶 干しえび入りチヂミ	米、米粉、砂糖、油 ポテトフレック 片栗粉、ごま油	鶏肉、ツナ 干しえび、みそ かつお節	小松菜、人参 玉ねぎ、もやし ねぎ、キャベツ	ケチャップ ウスターソース みりん	552Kcal	432Kcal	
10	金	ごはん マーボー豆腐	豆乳 鬼まんじゅう	米、砂糖、片栗粉 油、さつま芋 米粉、ごま油	豆腐、豚肉、みそ わかめ、豆腐 A-キグバグバ	もやし、しめじ 生姜、胡瓜、人参 コーン、ねぎ	がらスープ	620Kcal	492Kcal	
11	土	豚丼		砂糖 米 油	豚肉 みそ	ねぎ、人参、大根 グリーンピース 玉ねぎ、えのき	みりん	451Kcal	337Kcal	
13	月	ごはん 白身魚のゆかり揚げ	豆乳 豆腐きなこもち	米、油 片栗粉 砂糖	ほき、ささみ 高野豆腐、みそ きな粉、豆腐	ゆかり粉、人参 ほうれん草 しめじ、キャベツ		533Kcal	437Kcal	
14	火	ごはん ハンバーグ	豆乳 かぼちゃきんとん	米、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油 ゆであずき、油	豚肉、鶏肉 みそ、豆腐 豆腐	チンゲン菜 人参、玉ねぎ かぼちゃ、なす	ケチャップ ウスターソース みりん	614Kcal	473Kcal	
15	水	ごはん けいちゃん	お茶 わかめおにぎり	米、砂糖、油 じゃが芋 マヨドレ	鶏肉 わかめごはんの素 みそ	キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン、胡瓜 コーン、大根、ねぎ	みりん	542Kcal	425Kcal	
16	木	フィットチーネ風 ミートソース	お茶 五平もち	米粉めん 油、ごま、米 米粉、砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、グリーンピース トマトホール缶 バナナ、白菜、人参	ケチャップ ウスターソース がらスープ	616Kcal	491Kcal	
17	金	ごはん 豚肉と厚揚げの炒めもの	豆乳 ぶどうゼリー	米 砂糖 ごま油	豚肉、厚揚げ みそ、アガー わかめ、豆腐	人参、玉ねぎ コーン、フロッコリー 人参、ぶどうジュース	みりん	541Kcal	433Kcal	
18	土	鶏すき丼		米 砂糖	鶏肉、みそ 油揚げ キャベツ	玉ねぎ、白菜 胡瓜、ねぎ キャベツ	みりん	456Kcal	322Kcal	
20	月	ごはん さばの竜田揚げ	豆乳 大学芋	米、砂糖、油 さつま芋 片栗粉、ごま	さば、ひじき みそ、豆腐 油揚げ	人参、ねぎ えのき、生姜 グリーンピース	みりん	646Kcal	498Kcal	
21	火	ごはん 回鍋肉	豆乳 きなこバナナ	米、砂糖 春雨、油 ごま油	豚肉、みそ 豆腐、きな粉 ツナ、豆腐	キャベツ、玉ねぎ 人参、バナナ ほうれん草、胡瓜	みりん がらスープ	589Kcal	462Kcal	
22	水	ごはん タンドリーチキン	豆乳 白いカステラケーキ いちごジャム添え	米、砂糖、ごま油 米粉、片栗粉、油 いちごジャム	鶏肉、豆乳、干しえび A-キグバグバ 豆腐ホイップ	フロッコリー 白菜、コーン もやし、黄桃缶	がらスープ パニラエッセンス	657Kcal	533Kcal	
23	木	ごはん 肉豆腐	豆乳 さつま芋もち	米、砂糖 油、片栗粉 さつま芋	豆腐、豚肉 みそ、豆腐 わかめ	白菜、人参、ねぎ 大根、胡瓜 なす、ゆかり粉	みりん	595Kcal	473Kcal	
24	金	ごはん 鶏の唐揚げ	豆乳 高野豆腐あべかわ	米、油 片栗粉 砂糖	鶏肉、きな粉 A-キグバグバ 砂糖	生姜、人参 かぼちゃ しめじ、小松菜	みりん	699Kcal	559Kcal	
25	土	野菜入りうどん		米粉めん ゼリー 砂糖	油揚げ ささみ	ほうれん草 人参、ねぎ もやし	みりん	397Kcal	307Kcal	
27	月	米粉パン 鶏肉のトマト煮	豆乳 パイン入りゼリー	米粉パン、砂糖 マヨドレ ポテトフレック	鶏肉、ツナ アガー 豆腐	玉ねぎ、キャベツ、胡瓜 トマトホール缶、パイン缶 コーンクリーム缶	ケチャップ みりん がらスープ	577Kcal	509Kcal	
28	火	ごはん あじフライ	豆乳 スイートパンキン	米、米粉、油 ポテトフレック 砂糖、じゃが芋	あじ、みそ 豆腐 高野豆腐	人参、小松菜 かぼちゃ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース みりん	568Kcal	439Kcal	
29	水									
30	木	ごはん 焼肉炒め	お茶 焼きおにぎり	米、砂糖 ごま、油 ごま油	豚肉 がんも みそ	キャベツ、玉ねぎ えのき、ピーマン 人参、チンゲン菜	みりん	529Kcal	422Kcal	

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

※みそ汁には、カルシウムを補うために煮干し粉を入れてあります。

4月 離乳こんだて

マ・メール保育園

日	曜日	午後おやつ	離乳後期(9~11ヶ月)	離乳中期(7~8ヶ月)	離乳初期(5~6ヶ月)
		おやつ	昼食	昼食	昼食
1	水	後期 オレンジゼリー 中期 かぼちゃマッシュ	全粥~軟飯 豚肉と野菜の炒めもの かぼちゃ煮 大根とわかめのみそ汁	五分粥~全粥 豆腐と人参ののり煮 大根のやわらか煮	つぶし粥 豆腐と人参ののり煮 大根のやわらか煮
2	木	後期 おかかおにぎり 中期 お粥	全粥~軟飯 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	五分粥~全粥 白身魚とほうれん草のほぐし煮 マッシュポテト	つぶし粥 白身魚とほうれん草のほぐし煮 マッシュポテト
3	金	後期 いちごジャム入りケーキ 中期 マッシュポテト	全粥~軟飯 ポトフ じゃこサラダ オレンジ	五分粥~全粥 しらすと胡瓜ののり煮 キャベツと玉ねぎのだし煮	つぶし粥 しらすと胡瓜ののり煮 キャベツと玉ねぎのだし煮
4	土		豚と野菜ののりみそ(全粥~軟飯) さつまい煮 チンゲン菜とねぎのみそ汁	五分粥~全粥 チンゲン菜と豆腐のつぶし煮 さつまいマッシュ	つぶし粥 チンゲン菜と豆腐のつぶし煮 さつまいマッシュ
6	月	後期 バナナ 中期 つぶしバナナ	全粥~軟飯 鶏の照り煮 ライスパスタサラダ キャベツと人参のみそ汁	五分粥~全粥 キャベツと豆腐のくたくた煮 きゅうりのだし煮	つぶし粥 キャベツと豆腐のくたくた煮 きゅうりのだし煮
7	火	後期 マッシュポテト 中期 マッシュポテト	全粥~軟飯 白身魚の西京焼き 切干大根の煮物 わかめとえのきのおすまし	五分粥~全粥 人参と白身魚ののり煮 いんげんのつぶし煮	つぶし粥 人参と白身魚ののり煮 マッシュポテト
8	水	後期 ゆかりおにぎり 中期 お粥	中華飯(全粥~軟飯) ブロッコリーの中華和え りんご 春雨とねぎのおすまし	五分粥~全粥 ブロッコリーと豆腐のくす煮 すりおろしりんご	つぶし粥 ブロッコリーと豆腐のくす煮 すりおろしりんご
9	木	後期 チヂミ 中期 お粥	全粥~軟飯 鶏肉のソテー ツナと青菜の旨煮 もやしと玉ねぎのみそ汁	五分粥~全粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜の旨煮	つぶし粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜の旨煮
10	金	後期 鬼まんじゅう 中期 さつまいマッシュ	全粥~軟飯 マーボー豆腐 ナムル わかめとコーンのおすまし	五分粥~全粥 豆腐と人参のくす煮 きゅうりののり煮	つぶし粥 豆腐と人参のくす煮 きゅうりののり煮
11	土		豚丼(全粥~軟飯) 大根煮 えのきとねぎのみそ汁	五分粥~全粥 大根と豆腐のやわらか煮 人参と玉ねぎのつぶし煮	つぶし粥 大根と豆腐のやわらか煮 人参と玉ねぎのつぶし煮
13	月	後期 豆乳きなこもち 中期 きなこ粥	全粥~軟飯 白身魚の塩焼き キャベツとささみの炒めもの 高野豆腐としめじのみそ汁	五分粥~全粥 白身魚とほうれん草のほぐし煮 キャベツのくたくた煮	つぶし粥 白身魚とほうれん草のほぐし煮 キャベツのくたくた煮
14	火	後期 かぼちゃマッシュ 中期 かぼちゃマッシュ	全粥~軟飯 ハンバーグ チンゲン菜のごま和え 豆腐となすのみそ汁	五分粥~全粥 豆腐となすのみそ汁 チンゲン菜のだし煮	つぶし粥 豆腐となすののり煮 チンゲン菜のだし煮
15	水	後期 わかめおにぎり 中期 お粥	全粥~軟飯 けいちゃん ポテトサラダ 大根とねぎのおすまし	五分粥~全粥 キャベツとしらすのつぶし煮 マッシュポテト	つぶし粥 キャベツとしらすのつぶし煮 マッシュポテト

日	曜日	午後おやつ	離乳後期(9~11ヶ月)	離乳中期(7~8ヶ月)	離乳初期(5~6ヶ月)
		おやつ	昼食	昼食	昼食
16	木	後期 五平もち 中期 お粥	フィットチーネ風ミートソース バナナ 白菜と人参のおすまし	五分粥~全粥 白菜と白身魚ののり煮 つぶしバナナ	つぶし粥 白菜と白身魚ののり煮 つぶしバナナ
17	金	後期 ぶどうゼリー 中期 すりおろしりんご	全粥~軟飯 豚肉と豆腐の炒めもの ブロッコリーとコーンの和え物 玉ねぎとわかめのみそ汁	五分粥~全粥 ブロッコリーと豆腐のやわらか煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	つぶし粥 ブロッコリーと豆腐のやわらか煮 玉ねぎと人参のだし煮
18	土		鶏すき丼(全粥~軟飯) 胡瓜のおかか和え キャベツのみそ汁	五分粥~全粥 キャベツと豆腐のくたくた煮 胡瓜のおろし煮	つぶし粥 キャベツと豆腐のくたくた煮 胡瓜のおろし煮
20	月	後期 大学芋 中期 さつまいマッシュ	全粥~軟飯 白身魚の照り焼き ひじき煮 えのきとねぎのみそ汁	五分粥~全粥 白身魚のほぐし煮 人参と玉ねぎのだし煮	つぶし粥 白身魚のほぐし煮 人参と玉ねぎのだし煮
21	火	後期 きなこバナナ 中期 つぶしバナナ	全粥~軟飯 回鍋肉 春雨の中華和え 豆腐とほうれん草のおすまし	五分粥~全粥 豆腐とほうれん草のおすまし 胡瓜とキャベツのくたくた煮	つぶし粥 豆腐とほうれん草ののり煮 胡瓜とキャベツのくたくた煮
22	水	後期 白いカステラケーキいちごジャム添え (豆乳ホイップなし) 中期 お粥	全粥~軟飯 鶏のケチャップ炒め ブロッコリーソテー コーンと白菜のおすまし	五分粥~全粥 ブロッコリーとしらすのやわらか煮 白菜のだし煮	つぶし粥 ブロッコリーとしらすのやわらか煮 白菜のだし煮
23	木	後期 さつまいもち 中期 さつまいマッシュ	全粥~軟飯 肉豆腐 大根の浅漬け なすとわかめのみそ汁	五分粥~全粥 豆腐と白菜のやわらか煮 なすとわかめのみそ汁	つぶし粥 豆腐と白菜のやわらか煮 なすのつぶし煮
24	金	後期 高野豆腐あべかわ 中期 きな粉粥	全粥~軟飯 鶏肉のソテー かぼちゃのそぼろ煮 しめじと青菜のおすまし	五分粥~全粥 白身魚と青菜ののり煮 かぼちゃマッシュ	つぶし粥 白身魚と青菜ののり煮 かぼちゃマッシュ
25	土		野菜入りうどん ささみともやしの和え物	五分粥~全粥 ささみと人参のほぐし煮 ほうれん草のだし煮	つぶし粥 豆腐と人参のほぐし煮 ほうれん草のだし煮
27	月	後期 パン入りゼリー 中期 マッシュポテト	米粉パン 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ コーンクリームスープ	五分粥~全粥 しらすとトマトののり煮 キャベツときゅうりのくたくた煮	つぶし粥 しらすとトマトののり煮 キャベツときゅうりのくたくた煮
28	火	後期 スイートパンブキン 中期 かぼちゃマッシュ	全粥~軟飯 白身魚ソテー じゃが芋煮 高野豆腐と青菜のみそ汁	五分粥~全粥 青菜と白身魚のつぶし煮 マッシュポテト	つぶし粥 青菜と白身魚のつぶし煮 マッシュポテト
29	水		昭和の日		
30	木	後期 焼きおにぎり 中期 お粥	全粥~軟飯 焼肉炒め 豆腐煮 えのきとチンゲン菜のみそ汁	五分粥~全粥 豆腐とチンゲン菜ののり煮 キャベツと玉ねぎのやわらか煮	つぶし粥 豆腐とチンゲン菜ののり煮 キャベツと玉ねぎのやわらか煮