



目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	目安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
金	1	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	月	18	18	18	18
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	19	19	19
土	2	昼食	おかゆ 大根のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん 大根と鶏肉の照り煮 白和風サラダ 味噌汁	火	19	19	19	19
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	20	20	20
月	4	昼食	くたくたにゅうどん さつま芋の煮つぶし 豆腐スープ ミルク	くたくたにゅうどん さつま芋のやわらか煮 豆腐スープ ミルク	さつま芋の煮つぶし フルーツ 豆腐スープ	水	20	20	20	20
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	21	21	21
火	5	昼食	おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん ひじきの煮物 スープ ミルク	木	21	21	21	21
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	22	22	22
水	6	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根の煮物 味噌汁	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根の煮物 味噌汁	金	22	22	22	22
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	23	23	23
木	7	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜の煮つぶし きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 南瓜の煮つぶし きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	土	23	23	23	23
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	25	25	25
金	8	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか浸し 味噌汁	月	25	25	25	25
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	26	26	26
土	9	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ 南瓜のやわらか煮 すまし汁	軟飯 豆腐ステーキ野菜あん かぼちゃサラダ すまし汁	火	26	26	26	26
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	27	27	27
月	11	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん ひじきサラダ 味噌汁	水	27	27	27	27
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	28	28	28
火	12	昼食	くたくたにゅうどん 大根のすりながし フルーツ スープ ミルク	くたくたにゅうどん 大根のすりながし フルーツ スープ ミルク	フルーツ スープ ミルク	木	28	28	28	28
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	29	29	29
水	13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	金	29	29	29	29
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	30	30	30
木	14	昼食	おかゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし 味噌汁	土	30	30	30	30
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	15	15	15
金	15	昼食	おかゆ 豆腐のうすくず煮 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のうすくず煮 胡瓜のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のうすくず煮 胡瓜のすりながし 味噌汁	月	15	15	15	15
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	16	16	16
土	16	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし 味噌汁	火	16	16	16	16
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	17	17	17

昭和の日



給食について  
4月は、生活リズムが変わったりと多少なりともストレスのかけやすい時期です。そのため、体調を崩すこともあると思います。栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。木々が芽吹くように子どもたちの心も体もゆっくりと新しい環境に慣れていきます。子どもたちが、毎日元気に過ごせるように、ご家庭でもやさしく見守ってあげてください。

給食は、旬のもの野菜、海藻などいろいろな食材をお出しするようにしています。お家ではなかなか食べ慣れないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれませんが、採摘で元気いっぱい遊んで、給食ももりもりおいしく食べてもらえたらいいです。ご家庭の食卓でも、なるべくいろいろな食材にチャレンジしてみてください。給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会と捉えています。先生や友達とのかわりに、少しくずみながら、「食材のおいしさ」「食卓の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。