



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	478kcal	20g	16g		560kcal	23g	19g

4月22日～5月3日
NO.1094 2024.4.19

日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ	離乳食(3回食9~11ヶ月)	午後おやつ
22	月	牛乳 セミノーブル	胚芽米入りごはん ナスのすまし汁 ゴボウと豚肉の煮物 レタスのゴマ和え	(精白米・胚芽米) (ナス・玉葱・油揚げ・三つ葉) (ゴボウ・豚肉・玉葱・椎茸・小松菜) (レタス・キュウリ・モヤシ・人参・ポン酢・白ゴマ・かつお節) (きな粉・片栗粉・牛乳)	牛乳 ミルク餅	軟飯(胚芽米入り) 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉葱・人参・モヤシ) すまし汁 (玉葱・人参・ナス・油揚げ)	牛乳・片栗粉・三温糖
23	火	牛乳 りんご	卵・乳抜きロールパン・牛乳 人参スープ ジャガイモのカレーチーズオムレツ アスパラのソテー	(卵・乳抜きロールパン)(牛乳) (人参・キャベツ・玉葱・モヤシ・三つ葉) (ジャガイモ・鶏卵・豚肉・玉葱・カレー粉・牛乳・チーズ・パセリ) (アスパラガス・人参・コン缶・ツナ) (ネギ・精白米・白ゴマ)	ネギの甘辛お焼き	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏肉・玉葱・人参・ジャガイモ・牛乳) 温サラダ (玉葱・人参・キャベツ・モヤシ)	おにぎり
24	水	牛乳 キウイ	胚芽米入りごはん 豆腐のみそ汁 カボチャと鶏肉の炒め物 モヤシの和え物	(精白米・胚芽米) (木綿豆腐・玉葱・しめじ・小葱・味噌) (カボチャ・鶏肉・玉葱・木耳・さやいんげん) (モヤシ・キュウリ・人参・白ゴマ・かつお節) (みかん缶・生クリーム・クラッカー・牛乳)	牛乳 みかんカナッペ	軟飯(胚芽米入り) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉葱・人参・カボチャ・さやいんげん) みそ汁 (玉葱・人参・キュウリ・モヤシ・味噌)	人参・りんご・コンポート・三温糖
25	木	牛乳 甘夏	ごはん サトイモのすまし汁 カリフラワーと厚揚げのヒジキ煮 水菜のカツオ和え	(精白米) (サトイモ・玉葱・油揚げ・エノキ・小葱) (カリフラワー・厚揚げ・鶏肉・玉葱・マイタケ・ヒジキ・小松菜) (水菜・人参・モヤシ・板コンニャク・かつお節) (こんぶ・キウイ・牛乳)	牛乳 こんぶ キウイ	軟飯 しらすと野菜の煮物 (しらす・玉葱・人参・小松菜) すまし汁 (玉葱・人参・キュウリ)	赤ちゃんせんべい イチゴ

4月のお誕生日会献立

26	金	牛乳 イチゴ	タケノコごはん 春キャベツのみそ汁 アジの白みそ焼き 根菜の煮物	(精白米・タケノコ・油揚げ・白ゴマ) (キャベツ・玉葱・エノキ・三つ葉・味噌) (アジ・白味噌・大葉) (サトイモ・ゴボウ・人参・さやいんげん) (セミノーブル・無塩バター・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー・バニラオイル・牛乳)	牛乳 オレンジケーキ	軟飯 アジの塩焼き・野菜の煮物 (アジ)(サトイモ・ゴボウ・人参・さやいんげん) みそ汁 (玉葱・人参・キャベツ・味噌)	野菜のパンケーキ 小麦粉・三温糖
----	---	-----------	---	--	---------------	--	---------------------

昭和の日

29	月						
30	火	牛乳 セミノーブル	卵・乳抜きロールパン・牛乳 カリフラワーと豚肉のデミグラスグラタン キュウリとツナのフレンチサラダ	(卵・乳抜きロールパン)(牛乳) (カリフラワー・豚肉・エリンギ・玉葱・マカロニ・デミグラスソース・チーズ・牛乳・パセリ) (キュウリ・ツナ・赤玉葱・人参・コン缶) (サツマイモ・粉寒天)	牛乳 イモようかん	軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉葱・人参・カリフラワー・マカロニ) 温サラダ (玉葱・人参・キュウリ・ツナ)	ふかしサツマイモ
1	水	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん 玉葱と油揚げのすまし汁 高野豆腐の甘酢炒め 小松菜のゴマ和え	(精白米・胚芽米) (玉葱・油揚げ・エノキ・モヤシ・小葱) (高野豆腐・ピーマン・人参・玉葱・チンゲン菜) (小松菜・人参・板コンニャク・しめじ・白ゴマ・かつお節) (ヨモギ・蒸しパンミックス・牛乳)	牛乳 ヨモギの ホットケーキ	軟飯(胚芽米入り) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉葱・人参・小松菜) すまし汁 (玉葱・人参・油揚げ)	りんご・小松菜・三温糖
2	木	牛乳 キウイ	ごはん キャベツと鶏肉のスープ煮 キュウリの梅サラダ	(精白米) (キャベツ・鶏肉・厚揚げ・玉葱・人参・木耳・春雨・小松菜・白ゴマ) (キュウリ・人参・板コンニャク・モヤシ・梅干し) (お豆腐屋さんビスケット・牛乳)	牛乳 お豆腐屋さん ビスケット	軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 (鶏肉・厚揚げ・玉葱・人参・キャベツ・小松菜) 温サラダ (玉葱・人参・キュウリ・ジャガイモ)	赤ちゃんせんべい サツマイモ・人参・三温糖

憲法記念日

3	金						
---	---	--	--	--	--	--	--

どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



レシピ オレンジケーキ

- 【材料】バウンド型(18×8)約1本分
- オレンジ 2~3玉 (旬の清見オレンジやデコポンを使うのがオススメです!)
 - グラニュー糖 70g
 - 無塩バター 120g
 - 鶏卵 2個
 - 三温糖 60g
 - 小麦粉 120g
 - ベーキングパウダー 小さじ1/4
 - 牛乳 30g
- 【作り方】
- ① オレンジは皮をむいて1cm程の厚さに輪切りにする。(皮つきでもOK)
 - ② 鍋にオレンジを重ならないように並べ、グラニュー糖と水はひたひたになる程度入れて落し蓋をし、煮崩れしない様に気を付けながら約10~15分程弱火で煮る。
 - ③ 煮えたらオレンジの実と煮汁に分けて冷ます。
 - ④ 小麦粉・三温糖・ベーキングパウダーをふるいにかけ、そこに溶かした無塩バターと牛乳、鶏卵、バニラオイル、オレンジの煮汁を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ 生地を型に流し、②のオレンジを生地の上にきれいに並べて、120℃のオーブンで40~50分程焼く。

