



# こんだてひょう



アレルギー  
代替え  
除去食

1日 (月)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
2日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・春雨スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、春雨 ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、筍、絹厚揚げ、ピーマン	
6日 (土)	・ふりかけご飯 ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布 <b>白いりごま</b> ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒がんも、人参さつまちゃん	白いりごま ⇒除去
8日 (月)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物 ・フライドポテト	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒じゃがいも	
9日 (火)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・バナナ	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、油揚げ 青のり、かつお節 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒ <b>バナナ</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去 <b>バナナ</b> ⇒りんご
10日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー	
11日 (木)	・筍ちらし寿司 ・豆乳味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、筍、人参、干し椎茸、でんぷ、刻みのり みつば ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、糸こんにゃく	
12日 (金)	・麻婆豆腐丼 ・すまし汁 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸 高野豆腐、筍、白ねぎ、生姜、ニンニク、 <b>ごま油</b> ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒みかん、黄桃、パイン、ゼリー	<b>ごま油</b> ⇒除去
13日 (土)	・五目いなり寿司 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ひじき、椎茸、いなり揚げ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	
15日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・りんご	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、青のり かつお節 ⇒えのき、チンゲン菜、コーン、 <b>ごま油</b> ⇒りんご	<b>ごま油</b> ⇒除去
16日 (火)	・ゆかりしそご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの チーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しそ、ゆかり ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	
17日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、さつまいも、ブロッコリー	

18日 (木)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
19日 (金)	・さつまいもご飯 ・豆乳スープ ・いわしのとろ煮 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒いわし ⇒ブロッコリー、人参、コーン	
20日 (土)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・絹厚揚げのから揚げ ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、わかめ ⇒キャベツ、人参、もやし、えのき、しめじ、油揚げ、小松菜 ⇒絹厚揚げ、ニンニク ⇒キャベツ、人参、かつお節	
22日 (月)	・シーチキンピラフ ・すまし汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒絹ごし豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
23日 (火)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、椎茸	<b>ごま塩</b> ⇒除去
24日 (水)	・そばろ丼 ・コロコロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、トマト、木綿豆腐 ブロッコリー	
25日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・けんちん汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、えのき、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒金時豆	
26日 (金)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、鮭、小松菜 ⇒木綿豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、椎茸、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく 絹厚揚げ	
27日 (土)	・じゃこ昆布ご飯 ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ちりめん、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、椎茸、ひじき、糸こんにゃく <b>練りごま</b>	<b>練りごま</b> ⇒除去
29日 (月)	・お赤飯 ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 <b>ごま塩</b> ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒小松菜、人参、厚揚げ	<b>ごま塩</b> ⇒除去
30日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・厚揚げカレー ・大根の煮物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、さつまいも 絹厚揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイン、ゼリー	
31日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、さつまいも、ブロッコリー	

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

4月入園後、涙があったお友達も少しずつ慣れてこられ笑顔で登園されるようになりました。また進級されたお友達も元気に登園されています。朝、日中、夕方の気温差がありますので春の熱中症など体調管理にはくれぐれも注意してください。

### ～「食べる力」を育もう～



離乳期には、離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀嚼と嚥下を体験していきます。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。離乳期も後期になると自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べ始めます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかんで、口まで運び、口に入れるという行為の発達です。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも関心を持ち始めます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきます。

### 「声かけ」と「手づかみ食べ」で楽しく食べよう！



子どもが食べ物をつかむのは、食べ物に関心をもってきた証し、口に入れるのは、「食べようと思ったから」です。手づかみ食べは、食べさせてもらうのではなく、「自分で食べる」という経験の一步です。食べ物を見て、手指でつかみ、口に運んでいれるという、目と手、口の協調運動を通じて、子どもは、食べ物の「重さ」「食感」「食べ物のかじり取り方」などを学びます。十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。

★手づかみ食べを通して・・・

- ・前歯でかじりとリー口量を知る
- ・食べ物の位置や大きさ・形・固さや温度を確かめる
- ・どの程度の手づかみ食べを学ぶ



### こどもの日

5月5日は、子どもの日で「端午の節句」ともいい、中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこで、この日に健康を祈願していたのです。鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには「災いを除ける」意味が込められています。

1日(月)	ベビースティック	いもようかん
2日(火)	かぼちゃポーロ	りんごゼリー
6日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
8日(月)	花花せんべい	蒸しパン
9日(火)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
10日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
11日(木)	紫いもチップ	きなこおはぎ風
12日(金)	鉄塩せん	ピーチゼリー
13日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
15日(月)	サクッとあられ	スティックポテト
16日(火)	ベビースティック	オレンジゼリー
17日(水)	かぼちゃポーロ	バナナ
18日(木)	むらさきいもせんべい	いもようかん
19日(金)	花花せんべい	ぶどうゼリー
20日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
22日(月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	煮りんご
23日(火)	鉄塩せん	オレンジスイートポテト
24日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
25日(木)	サクッとあられ	きなこおはぎ風
26日(金)	紫いもチップ	蒸しパン
27日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
29日(月)	ベビースティック	煮りんご
30日(火)	花花せんべい	スティックポテト
31日(水)	かぼちゃポーロ	バナナ