

4 がつのこんだてひょう

ご入所・ご連絡おめでとうございます



新年度がスタートしました。保育所では行事や旬を意識した様々な食育活動を行っています。栽培やクッキングなどの食に関する体験を通して、食べることの楽しさや大切さを伝えながらおいしい給食を作ります。

乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。ご家庭と連携をとりながらお子さんの丈夫なからだ作りのお手伝いをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

今月の目標

食事のあいさつをしよう



食事のあいさつは命をいただくこと、そして作ってくれた人への感謝の言葉です。心をこめて丁寧にできるように、紙芝居や絵本を使って伝えたり、一緒に食事をする際に、年齢に合った働きかけをしたりします。

平成31年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ1.2歳児) きな粉マカロニ・パスタライズ牛乳	2 蒸しかぼちゃ・牛乳	3 粉ふき芋・牛乳	4 入所のつどい 人参プリッツ・牛乳	5 ブルーベリーヨーグルト・お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き あらめ炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん 魚のソースフライ ほうれん草と 切干大根のごま和え 鶏ごぼう汁	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの和え物 豆腐のすまし汁 きよみオレンジ	ごはん ぎせい豆腐 納豆和え しじみ汁	ハヤシライス マセドアンサラダ いちご
あさりしぐれおにぎり パスタライズ牛乳	野菜塩焼きそば 牛乳	のりおにぎり・かりかりいりこ お茶	五平餅 牛乳	豆乳あべかわ お茶
8 きよみオレンジ パスタライズ牛乳	9 煮昆布 お茶	10 みたらし団子 お茶	11 煮豆 牛乳	12 きな粉かぼちゃ 牛乳
ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 春雨スープ	ごはん さわらのコーンマヨ焼 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 春キャベツのミルクスープ ぶんたん	ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き わかめサラダ きのこのすまし汁	ごはん 鮭のごま味噌焼き ★たけのこの唐揚げ・土佐煮 麩のすまし汁
大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	ポン・デ・きな粉 牛乳	じゃこおにぎり お茶	麩のかりんとう ミックスジュース	もちもちふきおにぎり 牛乳
15 かりかりいりこ パスタライズ牛乳	16 ぱりぱりせんべい 牛乳	17 弁当の日 煮昆布 牛乳	18 高野豆腐のしつとりラスク風 牛乳	19 粉ふき芋 牛乳
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ひじきのマリネ かきたま汁	板わかめごはん たけのこつくね 春雨の酢の物 なめこ汁	10日にお弁当の展示をしますので、参考に見てください。	五目うどん 納豆かきあげ アスパラの和え物 きよみオレンジ	たけのこごはん 魚の塩焼き 春キャベツのみそ炒め 若竹汁 りんご
小松菜と豚肉の混ぜごはん パスタライズ牛乳	クッキー 牛乳	★いちごサンド 牛乳	和風パセリごはん 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
22 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	23 チーズ お茶	24 きな粉豆 牛乳	25 誕生会 かりかりいりこ 牛乳	26 煮豆 お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え 豆乳入りみそ汁	五穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 おからサラダ ふきのみそ汁	牛丼 ごぼうの炒め煮 春キャベツと スナッペンどうのごま和え いちご	春色ごはん 鶏肉のレモンだれ 野菜の人参ドレッシングかけ あさりのすまし汁 ぶんたん	ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き のり巻きサラダ 切干大根のみそ汁
ふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	よもぎ団子 牛乳	鯛めし お茶	いちごのショートケーキ 牛乳	中華おこわ 牛乳

☆平田保育会の食事作りで心がけていること☆

- 和食を中心とした食事作りをしています。
- おやつはおにぎりを中心に芋や野菜などを取り入れています。
- 米は栄養価の高い7分づき米を使用します。
- 昆布やかつお節、煮干し、鶏がらでだしをとり、薄味でおいしい食事になっています。
- 牛乳は一般の牛乳と吸収率が高いパスタライズ牛乳の両方を使用しています。
- 調味料はなるべく添加物の少ない物を使用しています。
- 野菜は県内産を中心に仕入れ、化学肥料を使用していない安全な野菜をできるだけ多く使うようにしています。

★平田保育会5つの保育所が統一献立で給食を実施しています。
(食材の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。)

展示食について

毎日の食事・おやつ・離乳食を玄関にホールに展示していますので、お迎えの時にご覧ください。

上段：離乳食(横のプレートに書いてある月齢の量)
下段：屋敷とおやつ(3歳児以上の量)

※食育絵本やレシピ本を置いていますので、自由にご覧ください。(貸し出しもできます。)
※献立表・おすすめレシピは平田保育会のホームページでご覧になれます。



… 弁当の日について …

満1歳以上のお子さんは、月に一度、弁当の日を設けています。ご家庭の心のこもったお弁当を子どもたちはとても楽しみにしており、嬉しそうな笑顔で「今日はからあげだよ。」「わたしは玉子焼き。」などと会話をしながら食べています。ご協力をよろしくお願いいたします。
※離乳食は保育所で作ります。

新メニュー(★青字)

の日には、夕方に玄関でレシピをお配りします。食事について質問などありましたら、お気軽に声をかけてください。



春が旬の食材

わかめ・たい・さわら・たけのこ・ふき・春キャベツ・いちご・きよみオレンジ など
今月は春の食材をたくさん献立に取り入れ、春の味覚を楽しみたいと思います。

～クッキングのお知らせ～

23日は、4.5歳児さんで「よもぎ団子」を作ります。
★エプロン三角巾の用意をお願いします。