

# 4がつのこんだてひょう



令和3年 わにぶち保育所



## ご入所・ご進級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。子どもたちが、栽培活動やクッキングなどの体験をしたり、職員が食事のマナーを年間を通して伝えたりして、『食事が楽しい』と思えるようにしていきます。

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体づくりのお手伝いをしていきたいと思いますのでよろしくお願いします。



## 昨年度の食育活動の様子



月	火	水	木	金
5 入所のつどい 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	6 きよみオレンジ お茶	7 人参プリツ お茶	8 きな粉かばちゃ お茶	9 クッキー お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツのおかか和え 南瓜の煮物 油揚げのみそ汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草の白和え 煮昆布 麩のみそ汁	ドライカレー マカロニサラダ ゆでスナップえんどう フルーツヨーグルト	ごはん 魚のチリソースがらめ フレンチサラダ 焼きアスパラ しめじのみそ汁	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン 小松菜の納豆和え 春キャベツの浅漬け しじみのすまし汁
わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	ひじきとツナのおにぎり 牛乳	牛乳あべかわ お茶	ポン・デ・黒ゴマ 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
12 きよみオレンジ パスチャライズ牛乳	13 ぱりぱりせんべい 牛乳	14 弁当の日 豆乳スープ お茶	15 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	16 いちごヨーグルト お茶
ごはん 厚焼き卵 ほうれん草の和え物 カリカリごぼう 切干大根のみそ汁	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ		たけのこごはん 魚の塩焼き もやしのごま酢和え 春キャベツのみそ炒め 若竹汁 / りんご	春色ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこのきんぴら アスパラのじゃこ和え じゃが芋のみそ汁
焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	黒糖スコーン 牛乳	シフォンケーキ お茶	レタスチャーハン 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳
19 麩のココアラスク お茶	20 粉ふき芋 牛乳	21 きな粉マカロニ お茶	22 みたらし団子 お茶	23 誕生会 黒ごませんべい お茶
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き あらめの炒め煮 春キャベツの和え物 豆乳入りみそ汁	板わかめごはん たけのこつくね 春雨の酢の物 煮豆 ふきのみそ汁	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め ごぼうサラダ 焼きかばちゃ 春キャベツのスープ	ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草のポン酢和え たけのこの唐揚げ 鶏ごぼう汁/かわちゃんかん	ごはん とんかつ 温野菜の 人参ドレッシングかけ 春雨スープ / いちご
さばのそぼろごはん パスチャライズ牛乳	抹茶ドーナツ 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	梅かつおおにぎり 牛乳	チーズケーキ お茶
26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	27 もっちもちおから 牛乳	28 クッキング りんご お茶	29 昭和の日 ～クッキング～ 28日は、4・5歳児さんで 「よもぎ団子」を作ります。 みんなで摘んだよもぎを使って作り、よもぎの色や匂いを楽しみたいと思います。 *エプロン、三角巾の用意をお願いします。	30 煮昆布 牛乳
ごはん 鶏肉のピカタ チンゲン菜のさっと煮 はりはりなます はんぺん汁	みそラーメン 大豆サラダ ほうれん草のコーン和え いちご	ごはん さばのみそ煮 和風サラダ アスパラの焼き浸し 厚揚げのみそ汁	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え おからサラダ きくらげともやしのナムル 小松菜のみそ汁 のりおにぎり/かりかりいりご	牛乳
カレーピラフ パスチャライズ牛乳	鯛めし 牛乳	よもぎ団子 牛乳		



### 今月の食育目標



#### 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、紙芝居や絵本を使って伝えたり、一緒に給食を食べながら年齢に合わせて伝えたりします。

#### ★平田保育会の食事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しています。  
○牛乳は一般的の牛乳と吸収率が高いパスチャ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。)

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。子どもたちはとても楽しみにしていますので手作りのお弁当をよろしくお願いします。

#### ○年齢にあつた量を入れましょう。

・0~2歳児は、一口大のおにぎりにすると食べやすいです。

#### ○果物は少量にしましょう。

・ゼリーやプリンはやめましょう。

#### ○フォークを使用する場合は金属製のものをおすすめします。

・先端が丸く、とがっていないものが良いです。

#### ○ピックは保育所では必要ありませんので使用をやめましょう。



\*目安量については、後日展示します。

#### ＜展示食について＞

毎日の食事・おやつ・離乳食を玄関ホールに展示しますので、お迎えの時にご覧ください。  
上段:離乳食(横のフレートに書いてある月齢の量)

下段:昼食とおやつ(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。

食事でお困りの事やレシピ希望など、気軽に担任や調理担当者に声をかけてください。