



# 4がつのこんだてひょう



ご入所・ご進級  
おめでとうございます



平成29年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 入所のつどい</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
蒸しかぼちゃ 牛乳	かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	野菜クラッカー 牛乳	麩の青のリスナック 牛乳	きな粉まめ 牛乳
ごはん 松風焼き ひじきの煮物 切干大根のみそ汁 ぶんたん	ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 春キャベツのスープ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 春キャベツのみそ炒め あさりのすまし汁 いちご	ごはん 豆腐の中華煮 アスパラの和え物 にら玉汁	ごはん さわらの竜田揚げ ばんさんすう ふきのみそ汁 きよみオレンジ あさりのしぐれおにぎり 牛乳
麩のかりんとう ミックスジュース	きな粉団子 パスチャライズ牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ぶんたん パスチャライズ牛乳	粉ふき芋 牛乳	煮豆 牛乳	豆乳スープ お茶	煮昆布 牛乳
ごはん 鶏肉の照り焼き あらめの炒め煮 油揚げのみそ汁	五穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ わかめのみそ汁	肉みそうどん ポテトサラダ 春野菜スープ	ごはん 魚の塩焼き たけのこの土佐煮 具たくさんみそ汁 きよみオレンジ	ハヤシライス ごぼうサラダ いちご
塩焼きそば パスチャライズ牛乳	ふりかけおにぎり お茶	塩おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	和風パセリごはん 牛乳	豆乳あべかわ お茶
<b>17</b>	<b>18 弁当の日</b>	<b>19 クッキング</b>	<b>20</b>	<b>21 誕生会</b>
きな粉マカロニ 牛乳	みたらし団子 お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳	りんご 牛乳	かりかりいりこ 牛乳
ごはん さわらのソースフライ 小松菜と切干大根の ごま酢和え しじみ汁		ごはん 肉じゃが 春キャベツの和え物 たけのこのみそ汁	板わかめごはん 鮭の衣焼き 切干大根の煮物 なめこ汁	春色ごはん たけのこつくね アスパラサラダ わかめのみそ汁 きよみオレンジ ショートケーキ 牛乳
梅かつおおにぎり お茶	パン・いちごジャム 牛乳	よもぎ団子 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
ブルーベリーヨーグルト お茶	煮昆布 牛乳	ふかし芋 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	煮豆 牛乳
ごはん さばの煮付け 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁	ごはん 鶏肉のからあげ かぼちゃサラダ 麩のすまし汁	筍ごはん 魚のみそ焼き 大豆の五目煮 若竹汁	親子丼 ごぼうの炒め煮 春キャベツのごま酢和え	ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ チンゲン菜のさっと煮 じゃが芋のみそ汁 もちもちふきおにぎり 牛乳
ピラフ パスチャライズ牛乳	鯛めし お茶	五平餅 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	



—今月の目標—  
保育所の食事に慣れよう



新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。保育所では日々『おいしい食事づくり』を心がけ、行事や旬を意識した様々な食育活動を行っています。保育の中でクッキングやお手伝いなどを取り入れ『食べることが大好きな子』が一人でも多くなるよう工夫していきます。また、遊戯室から調理室の中がよく見え、食に興味を持てるいい環境なので、コミュニケーションをとりながら食べ物の良さを伝えます。

乳幼児期は、食習慣を身につける大切な時期です。保育所での食事に慣れ、楽しく食べられるよう、ご家庭と連携を取りながらお子さんの成長を見守っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。  
調理担当者 加藤・萬代

## —弁当の日—



保育所では、毎月「弁当の日」を設けています。ご家庭の心のこもった弁当を、子どもたちは楽しみにしていますのでご協力をお願いします。

### \*ポイント\*

- ・年齢にあっ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。
- ・果物の量の目安は下記の通りです。
- 0~2歳児...りんご1/8・オレンジ1/6
- 3~5歳児...りんご1/6・オレンジ1/4

## —展示食について—

毎日の食事・おやつ・離乳食を玄関入口に展示しています。上段に離乳食、下段に食事とおやつを展示していますので、お迎えの時にお子さんとご覧下さい。(昼食とおやつは3歳児以上の量、離乳食は月齢に合った量です。) 又、食事の悩みやレシピ希望があれば、気軽に担任や調理担当者に声をかけて下さいね。

## ~クッキング~

19日は、4.5歳児さんと「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。お楽しみに！  
\*エプロン三角巾の用意をお願いします。

## ☆平田保育会の食事作りに心かけていること☆

- 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分づき米を使用しています。
- 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。
- 調味料はなるべく地元産や国内産の材料で作られた添加物の少ないものを使用しています。
- 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。)