4がつのこんだてひょう

令和4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。今年度も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こうと思います。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。また、手洗い消毒を徹底し感染対策をしっかりとって食育活動を楽しみたいと思います。

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。

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。

月	火	水	木	金
				1 りんご・お茶 ごはん さばのみそ煮 和風サラダ アスパラの焼き浸し 若竹汁 黒豆おにぎり 牛乳
4 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き 春キャベツのおかか和え かぼちゃの煮物 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	**5** 人参プリッツ お茶 春色ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこのきんぴら ボイルブロッコリー えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	**6** 大豆とごまのせんべい お茶 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 炒り玄米おにぎり 牛乳	**7** きな粉マカロニ 牛乳 ビビンバ丼 大豆サラダ 焼きアスパラ チンゲン菜のスープ かぼちゃおやき 牛乳	**8** みたらし団子 お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き たけのこのからあげ ほうれん草の和えもの 厚揚げのみそ汁・文旦 梅かつおおにぎり 牛乳
11 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ チンゲン菜のさっと煮 はりはりなます はんぺん汁 カレーピラフ パスチャライズ牛乳	**12** さつま芋のオレンジ煮 お茶 ごはん 魚のチリソース グリーンサラダ 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 ひじきとツナのおにぎり 牛乳	**13** 豆乳スープ お茶 米粉のロールケーキ お茶	**14** 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 あさりのすまし汁・りんご じゃこおにぎり 牛乳	**15** 粉ふき芋 牛乳 ごはん たけのこつくね ほうれん草の磯香和え 煮豆 ふきのみそ汁・デコポン さばのそぼろごはん 牛乳
18 煮昆布 パスチャライズ牛乳 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・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	**19** きな粉かぼちゃ お茶 板わかめごはん 魚のみそ焼き ほうれん草の白和え 春雨の酢の物 麩のすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	**20** いちごヨーグルト お茶 ごはん キッズマーボー マセドアンサラダ 焼きブロッコリー 春キャベツのスープ パエリア風ごはん 牛乳	**21** ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カリカリごぼう ほうれん草のコーン和え なめこ汁・きよみオレンジ レタスチャーハン 牛乳	**22　誕生会** チーズ お茶 ツナピラフ 鶏肉のからあげ 温野菜の人参ドレッシングがけ 春雨スープ いちご 米粉のココアカップケーキ 牛乳
25 きよみオレンジ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 小松菜の和えもの ごぼうの梅煮 切干大根のみそ汁 焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	**26　クッキング** 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 よもぎ団子 牛乳	**27** もちもちおから お茶 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 鮭おにぎり お茶	**28** 黒ごませんべい お茶 ごはん さわらのソースフライ フレンチサラダ 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 お焼きごはん 牛乳	**29　昭和の日** ～クッキング～ 26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、よもぎの色や香りを楽しみたいと思います。 ＊エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。 ＊爪を切ってください。

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。日々の食事で周りの大人がお手本となり丁寧に繰り返し伝えることで、身についていきます。

保育所では、心をこめてあいさつができるよう紙芝居や絵本を読んだり、一緒に挨拶をしたりして伝えます。

✿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。
○米を中心としたおやつ作りをしています。
○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。)

＜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。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。

＜展示食について＞

毎日の食事・おやつ・離乳食を玄関に展示しますので、お迎えの時にご覧ください。
上段：離乳食（横のプ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）
※天候等により、写真での掲示になる場合もありますのでご了承下さい。
※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ありましたら、気軽にお声がけ下さい。