

# 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 底し感染対策をしつかりとつ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。

# 

# XaX de AxX de AxX 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

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

# Mark the state of the state of

# *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

			CO PAR O PAR	黒豆おにぎり
月	<b>人</b>	水	木	牛乳
4	5	6	7	8
麩のココアラスク	人参プリッツ	大豆とごまのせんべい	きな粉マカロニ	みたらし団子
お茶	お茶	お茶	牛乳	お茶
ごはん	春色ごはん	ごはん	ビビンバ丼	ごはん
鶏肉の磯焼き	高野豆腐の揚げ煮	じゃが芋の肉みそグラタン	大豆サラダ	魚のコーンマヨ焼き
春キャベツのおかか和え	たけのこのきんぴら	小松菜の納豆和え	焼きアスパラ	たけのこのからあげ
かぼちゃの煮物	ボイルブロッコリー	春キャベツの浅漬け	チンゲン菜のスープ	ほうれん草の和えもの
油揚げのみそ汁	えのきのみそ汁	しじみのすまし汁		厚揚げのみそ汁・文旦
わかめおにぎり	牛しぐれおにぎり	炒り玄米おにぎり	かぼちゃおやき	梅かつおおにぎり
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
11	12	13	14	<i>15</i>
麩の黒糖がらめ	さつま芋のオレンジ煮	豆乳ス一プ	高野豆腐のしっとりラスク風	粉ふき芋
パスチャライズ牛乳	お茶	お茶	お茶	牛乳
ごはん	ごはん		たけのこごはん	ごはん
鶏肉の和風ピカタ	魚のチリソース		魚の塩焼き	たけのこつくね
チンゲン菜のさっと煮	グリーンサラダ		もやしのごま酢和え	ほうれん草の磯香和え
はりはりなます	焼きかぼちゃ		春キャベツのみそ炒め	煮豆
はんぺん汁	しめじのみそ汁		あさりのすまし汁・りんご	ふきのみそ汁・デコポン
カレーピラフ	ひじきとツナのおにぎり	米粉のロールケーキ	じゃこおにぎり	さばのそぼろごはん
	いしさとノノののにさり	木切のロールケーヤ	しゃしめにさり	こはん (はつにはん
パスチャライズ牛乳	サ乳 キ乳	・ 未初のロールケーキ お茶	生乳 キ乳	牛乳
パスチャライズ牛乳	牛乳	お茶	牛乳 <b>21</b> ぱりぱりせんべい	牛乳
パスチャライズ牛乳 <b>18</b>	牛乳 <b>19</b>	お茶 <b>20</b>	牛乳 <b>21</b>	4乳 <b>22 誕生会</b>
パスチャライズ牛乳 <b>18</b> 煮昆布	牛乳 <b>19</b> きな粉かぼちゃ	お茶 <b>20</b> いちごヨーグルト	牛乳 <b>21</b> ぱりぱりせんべい	牛乳 <b>22 誕生会</b> チーズ
パスチャライズ牛乳 <b>18</b> 煮昆布 パスチャライズ牛乳	牛乳 <b>19</b> きな粉かぼちゃ お茶	お茶 <b>20</b> いちごヨーグルト お茶	牛乳 <b>21</b> ぱりぱりせんべい 牛乳	牛乳 <b>22 誕生会</b> チーズ お茶
パスチャライズ牛乳 <b>18</b> 煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん	牛乳 <b>19</b> きな粉かぼちゃ お茶 板わかめごはん	お茶 <b>20</b> いちごヨーグルト お茶 ごはん	牛乳 <b>21</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん	牛乳 <b>22 誕生会</b> チーズ お茶 ツナピラフ
パスチャライズ牛乳 <b>18</b> 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	牛乳 <b>19</b> きな粉かぼちゃ お茶 板わかめごはん 魚のみそ焼き	お茶 <b>20</b> いちごヨーグルト お茶 ごはん キッズマーボー	牛乳 <b>21</b> 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	牛乳 <b>22 誕生会</b> チーズ お茶 ツナピラフ 鶏肉のからあげ
パスチャライズ牛乳 <b>18</b> 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	牛乳 <b>19</b> 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	お茶 <b>20</b> 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	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	牛乳 <b>22 誕生会</b> 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
パスチャライズ牛乳 <b>18</b> 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	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 数のすまし汁 鶏そぼろおにぎり	お茶 <b>20</b> 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	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	牛乳 <b>22 誕生会</b> 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
パスチャライズ牛乳  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	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	お茶 <b>20</b> 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	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	牛乳 <b>22 誕生会</b> 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
パスチャライズ牛乳 <b>18</b> 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	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 数のすまし汁 鶏そぼろおにぎり	お茶 <b>20</b> 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	牛乳 <b>22 誕生会</b> 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
パスチャライズ牛乳 <b>18</b> 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	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  26 クッキング 煮豆	お茶 <b>20</b> 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	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	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  29 昭和の日
パスチャライズ牛乳  18	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  26 クッキング 煮豆 牛乳	お茶 <b>20</b> 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 <b>27</b> もちもちおから お茶	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  28  黒ごませんべい お茶	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 29 昭和の日 ~クッキング~
パスチャライズ牛乳  18	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  26 クッキング 煮豆 牛乳 ごはん	お茶 <b>20</b> 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 <b>27</b> もちもちおから お茶 ドライカレー	生乳  21  ぱりぱりせんべい 中乳  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  28  黒ごませんべい お茶 ごはん	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  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。
パスチャライズ牛乳  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  25  きよみオレンジパスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵	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数のすまし汁 鶏そぼろおにぎり牛乳  26 クッキング 煮豆牛乳 ごはん	お茶 <b>20</b> 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 <b>27</b> もちもちおから お茶 ドライカレー マカロニサラダ	生乳  21  ぱりぱりせんべい 生乳  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  28  黒ごませんべい お茶 ごはん さわらのソースフライ	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  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
パスチャライズ牛乳  18	#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  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	お茶  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  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	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  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	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  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
パスチャライズ牛乳  18	キ乳  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 数のすまし汁 鶏そぼろおにぎり 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	お茶 <b>20</b> 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 <b>27</b> もちもちおから お茶 ドライカレー マカロニサラダ	生乳  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  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	生乳  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  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。
パスチャライズ牛乳  18	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  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	お茶 <b>20</b> 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 <b>27</b> 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	生乳  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  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	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  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。 *ェプロン、三角巾、マスクの
パスチャライズ牛乳  18	キ乳  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 数のすまし汁 鶏そぼろおにぎり 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	お茶  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  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	生乳  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  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	生乳  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  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。



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☆

- 〇和食を中心とした食事作りをしています。
- 〇米を中心としたおやつ作りをしています。
- 〇米は栄養価の高い7分づき米を使用します。
- 〇昆布やかつお節、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。
- 〇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。
- 〇調味料はなるべく添加物の少ない物を使用しています。
- 〇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。

- 〇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。
- 〇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。
- ・先端が丸く、とがっていないものが良いです。
- 〇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。

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。

