



4がつのこんだてひょう



令和5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っておりますので、よろしくお願い致します。



栽培活動



お手伝い

＜昨年度の食育活動の様子＞



クッキング



もみじ組さんは2月にみそ作りをしました。8月にはできあがる予定です。手作りみその味が今から楽しみです。



さんま焼き

月	火	水	木	金
3	4	5 入所のつどい	6	7
麩のココアラスク パステライズ牛乳	みたらし団子 お茶	ごまプリッツ お茶	きな粉マカロニ 牛乳	煮豆 お茶
ごはん 鶏肉の磯焼き 春キャベツのおかか和え 南瓜の煮物 はんぺん汁	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン フレンチサラダ 春キャベツの浅漬け しじみのすまし汁 デコポン	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の和え物 たけのこきんぴら えのきのみそ汁	ごはん 豚肉の甘だれ炒め 大豆サラダ 焼きアスパラ チンゲン菜のスープ	ごはん 魚のクリームコーン焼き ブロッコリーのごまマヨ和え たけのこのから揚げ 豆腐のみそ汁・文旦
黒豆おにぎり パステライズ牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	梅かつおおにぎり 牛乳
10	11	12	13	14
麩の黒糖がらめ パステライズ牛乳	さつま芋のオレンジ煮 お茶	いちごヨーグルト お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳	粉ふき芋 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 なめこ汁	板わかめごはん 魚のチリソース グリーンサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁	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	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め ほうれん草のコーン和え 揚げごぼう 油揚げのみそ汁 きよみオレンジ	ごはん 魚の照り焼き 春キャベツのみそ炒め 春雨の酢の物 若竹汁 りんご
カレーピラフ パステライズ牛乳	ひじきとツナのおにぎり 牛乳	米粉のココアクッキー 牛乳	レタスチャーハン 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
17	18 弁当の日	19	20	21 クッキング
きよみオレンジ パステライズ牛乳	豆乳スープ お茶	もちもちおから 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	きな粉南瓜 お茶
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	 米粉のロールケーキ お茶	ごはん つくね焼き ほうれん草の磯香和え ごぼうの梅煮 ふきのみそ汁	たけのこごはん 魚の塩こうじ焼き もやしのごま酢和え 粉ふき芋 あさりのみそ汁/かわちばんかん	ドライカレー マカロニサラダ ゆでスナックえんどう フルーツヨーグルト
さばのそぼろごはん パステライズ牛乳		のりおにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	よもぎ団子 牛乳
24	25	26 誕生会	27	28
チーズ お茶	野菜クラッカー 牛乳	煮昆布 牛乳	りんご 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のおかか和え ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり パステライズ牛乳	ごはん 魚の変わり焼き 小松菜の納豆和え 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 五平餅 牛乳	春色ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の人参ドレッシングかけ バイクドポテト 春雨スープ/きよみオレンジ 黒ごまチーズスティック 牛乳	ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 煮豆 南瓜のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	ごはん さばのみそ煮 和風サラダ アスパラの焼き浸し 麩のすまし汁 わかめおにぎり 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。保育所では心を込めてあいさつができるよう、紙芝居や絵本を使って伝えたり、一緒に食事をしながら大人がお手本となり繰り返し伝えたりしていきます。



★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分つき米を使用します。
- 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テ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4つの保育所が統一献立で給食を実施しています。

＜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。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。

※離乳食は保育所でつくりまします。

○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、ヨーグルト、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すすめます。

・先端が丸く、とがっていないものが良いです。



＜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、お迎えのときにご覧ください。

上段：離乳食(ホワイトボードに記載した月齢の量)

下段：昼食とおやつ(3歳以上児の量)

※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ください。

※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の希望などありましたら、気軽にお声がけください。