

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**



今年度もたくさん笑顔が見られる
ような食事作りをしていきます。

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、よろしくお願いいたします。

※ 青字は新作メニューです。

令和7年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
	1 麩の黒糖がらめ 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 小松菜のみそ汁/きよみオレンジ 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	2 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん じゃが芋のグラタン おからサラダ アスパラの和え物 えのきのすまし汁 五平餅 牛乳	3 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん 鶏肉のごまから揚げ 和風サラダ きのこのしょうゆ炒め しじみ汁/デコポン レタスチャーハン 牛乳	4 入所のつどい 人参プリッツ お茶 ごはん 魚の変わり焼き 小松菜の磯香和え 煮豆 もやしのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳
7 チーズ お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ 春キャベツのみそ炒め 春雨の酢の物 豆腐のすまし汁 カレーピラフ パスチャライズ牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のチリソース風 グリーンサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	9 ぱりぱりせんべい 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 わかめおにぎり 牛乳	10 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の照焼き チンゲン菜の煮物 はりはりなます ふきのみそ汁/きよみオレンジ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	11 きな粉マカロニ お茶 ごはん 厚焼き卵 納豆和え 煮昆布 南瓜のみそ汁/りんご ツナしょうがおにぎり 牛乳
14 黒糖ビスケット お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜と切干大根の和え物 春キャベツときくらげのナムル 麩のすまし汁 刻み昆布おにぎり パスチャライズ牛乳	15 弁当の日 豆乳スープ お茶  米粉のロールケーキ 牛乳	16 煮昆布 お茶 筍ごはん 魚の衣焼き もやしのごま酢和え ふかし芋 厚揚げのみそ汁 じゃこごはん 牛乳	17 かりかりいりこ お茶 ドライカレー フレンチサラダ ゆでスナッペンどう フルーツヨーグルト のりおにぎり 牛乳	18 ごまプリッツ お茶 ごはん つくね焼き ほうれん草のおかか和え じゃが芋のみそがらめ 若竹汁 さばのそぼろごはん 牛乳
21 麩のココアラスク お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 小松菜のコーン和え 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	22 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん さばのみそ煮 ごまドレサラダ アスパラの焼き浸し はんぺん汁 チキンライス 牛乳	23 誕生会 カレークラッカー お茶 板わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の人参ドレッシングかけ フライドポテト 野菜スープ/いちご 黒ごまチーズスティック 牛乳	24 もちもちおから お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め ブロッコリーサラダ 春キャベツの浅漬け あさり汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	25 クッキング 粉ふき芋 お茶 ごはん 魚の中華ねぎ焼き 彩り和え たけのこのから揚げ 油揚げのみそ汁/かわちぼんかん よもぎ団子 牛乳
28 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 切干大根の煮物 そうめん汁 鶏そぼろおにぎり パスチャライズ牛乳	29 昭和の日 25日クッキング 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。	30 きな粉クッキー お茶 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ 揚げごぼう なめこ汁/きよみオレンジ 鮭おにぎり 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。 	

<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いたします。※離乳食は保育所でつくります。

○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。

○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：昼食(3歳未満児の量) 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)

※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。



☆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4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。)