



# 4がつのこんだてひょう



平成30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様々な食育活動を行っています。クッキングや給食のお手伝いなど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ていきます。

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成長を見守っていきたく思いますのでよろしく願います。

## —今月の目標—

### 保育所の食事に慣れよう

新しい環境の中で子どもたちが保育所の食事に慣れる事ができるよう、食べやすいメニューにしています。また、遊戯室から調理室がよく見えるので、コミュニケーションをとりながら食に興味をもてるようにします。子どもたちと一緒に食べる中で、「おいしいね」など声をかけて楽しく食事の時間を過ごせるようにします。また、あいさつが気持ちよくできるよう働きかけを工夫します。

月	火	水	木	金
<b>2</b> (午前のおやつ1、2歳児) 蒸しかぼちゃ・牛乳	<b>3</b> みたらし団子 牛乳	<b>4</b> きな粉マカロニ パスタライズ牛乳	<b>5 入所のつどい</b> 人参ブリッツ 牛乳	<b>6</b> 粉ふき芋 牛乳
ごはん 松風焼き ひじきの煮物 切り干し大根のみそ汁 きよみオレンジ	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 魚のガーリックパン粉焼き ばんさんすう ふきのみそ汁 りんご	ごはん 小松菜と豆腐のチャンプル アスパラの和え物 あさりのみそ汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツのみそ炒め わかめのすまし汁
あさりしぐれおにぎり お茶	じゃこおにぎり お茶	麩のかりんとう ミックスジュース	きな粉団子 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳
<b>9</b> きよみオレンジ パスタライズ牛乳	<b>10</b> 煮昆布 牛乳	<b>11</b> きな粉まめ 牛乳	<b>12</b> 豆乳スープ お茶	<b>13</b> 煮豆 牛乳
ごはん 鶏肉の照り焼き あらめの炒め煮 きのこのみそ汁	ごはん 魚のソースフライ 小松菜の和え物 しじみ汁	五目うどん 昆布のかき揚げ キャベツとえのきの 磯香和え ぶんたん	ごはん さばのごまごま竜田 たけのこの土佐煮 具だくさんみそ汁	カレーライス ごぼうサラダ いちご
塩焼きそば パスタライズ牛乳	梅かつおおにぎり お茶	和風パセリごはん 牛乳	鶏そぼろおにぎり お茶	豆乳あべかわ お茶
<b>16</b> りんご 牛乳	<b>17</b> 粉ふき芋 パスタライズ牛乳	<b>18 クッキング</b> ぱりぱりせんべい 牛乳	<b>19 弁当の日</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	<b>20 誕生会</b> かりかりいりこ 牛乳
五穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ 油揚げのみそ汁	板わかめごはん 鮭の衣焼き 切り干し大根の煮物 なめこ汁	ごはん 肉じゃが 春キャベツの和え物 たけのこのみそ汁		春色ごはん たけのこつくね アスパラサラダ わかめのすまし汁 きよみオレンジ
ふりかけおにぎり お茶	黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	よもぎ団子 牛乳	パン・いちごジャム 牛乳	ショートケーキ 牛乳
<b>23</b> ふかし芋 パスタライズ牛乳	<b>24</b> ブルーベリーヨーグルト お茶	<b>25</b> かりかりいりこ 牛乳	<b>26</b> 煮昆布 牛乳	<b>27</b> 煮豆 牛乳
ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの和え物 豆腐のみそ汁	ごはん 鶏のから揚げ 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 りんご	親子丼 ごぼうの炒め煮 春キャベツとスナップえんどう のごま和え いちご	ごはん 揚げレバーのごまソースからめ チンゲン菜のさつと煮 じゃが芋のみそ汁
昆布ごはん パスタライズ牛乳	もちもちふきおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	クッキー 牛乳	鯛めし お茶

青字は新作メニューです。

## ☆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。
- 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分づき米を使用します。
- 昆布やかかつお節、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タ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。ご家庭の心のこもったお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

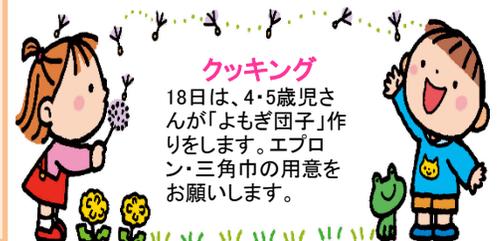
- ・年齢にあった量を入れましょう。  
0~2歳児は、一口大のおにぎりにすると食べやすいです。
- ・果物は少量にしましょう。目安量は下記の通りです。  
0~2歳児 りんご1/8・オレンジ1/6  
3~5歳児 りんご1/6・オレンジ1/4

※お弁当の見本の写真を13日から掲示しますので参考にしてみてくださいね。  
※離乳食は保育所で作ります。



## 展示食について

毎日の食事・おやつ・離乳食を玄関にホールに展示しています。上段に離乳食、下段に食事とおやつを展示しますので、お迎えの時間にご覧ください。(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。)また、レシピ希望や質問がありましたら、気軽に調理担当者に声をかけて下さいね。



## クッキング

18日は、4・5歳児さんが「よもぎ団子」作りをします。エプロン・三角巾の用意をお願いします。