4がつのこんだてひょう

令和2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。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。
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。

月	火	水	木	金
		1 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え なめこ汁 あさりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	2 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん さわらのソースフライ ほうれん草のごま酢和え 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁・きよみオレンジ 野菜塩やきそば 牛乳	3 豆乳スープ お茶 ごはん ハンバーグ グリーンサラダ ベイクドポテト 豆腐のすまし汁 のりおにぎり かりかりいりこ・お茶
6 入所のつどい 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 こんにゃくのみそだれかけ 春雨スープ 大豆とじゃこの揚げ煮 パスチャライズ牛乳	7 煮昆布 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き きんぴらごぼう キャベツの甘酢和え 厚揚げのみそ汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	8 みたらし団子 お茶 ごはん たけのこと鶏肉の煮物 ブロッコリーのチーズ焼き じゃが芋の梅サラダ 春キャベツのミルクスープ ぶんたん じゃこおにぎり お茶	9 きな粉かぼちゃ 牛乳 お楽しみ弁当 ＊保育所で準備します。 ポン・デ・黒ごま 牛乳	10 煮豆 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き わかめサラダ 小松菜のおかか炒め きのこのすまし汁 麩のかりんとう ミックスジュース
13 麩のきな粉がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップがらめ じゃが芋とじゃこのごま和え 焼きアスパラ かきたま汁 鶏そぼろおにぎり パスチャライズ牛乳	14 ぱりぱりせんべい 牛乳 板わかめごはん たけのこつくね 春雨の酢の物 春キャベツとあさりの酒蒸し しめじのみそ汁 クッキー 牛乳	15 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 フルーツサンド（いちご） 牛乳	16 かりかりいりこ 牛乳 五目うどん 納豆かきあげ アスパラの和え物 煮豆 きよみオレンジ 和風パセリごはん 牛乳	17 粉ふき芋 牛乳 筍ごはん 魚の塩焼き 春キャベツのみそ炒め もやしのナムル 若竹汁 りんご 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳
20 麩の青のりスナック お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き おからサラダ ほうれん草ののり和え 豆乳入りみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	21 黒ごませんべい 牛乳 五穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこ田楽 小松菜のおかか和え ふきのみそ汁 中華おこわ 牛乳	22 クッキー お茶 牛丼 ごぼうの炒め煮 春キャベツのごま和え たけのこのすまし汁 りんご 鯛めし お茶	23 誕生会 チーズ お茶 カレーピラフ 鶏肉のレモンだれ 野菜の人参ドレッシングかけ しじみのみそ汁 ぶんたん いちごのショートケーキ お茶	24 クッキング 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん アクアパッツァ風 のり巻きサラダ ごぼうのから揚げ ほうれん草のうの花和え よもぎ団子 牛乳
27 人参プリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん ひじきふりかけ ぎせい豆腐 納豆和え 切干大根のみそ汁 五平餅 パスチャライズ牛乳	28 もっちもちおから 牛乳 ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き 茹でスナップえんどう ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁 ふりかけおにぎり 牛乳	29 昭和の日 ※青字は新メニューです。	30 ブルーベリーヨーグルト お茶 ハヤシライス マセドアンサラダ スナップえんどうの肉みそ炒め ぶんたん 豆乳あべかわ お茶	 今年度からもみじ組さんは汁椀が陶器から塗り物の器に変わります。お楽しみに！

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。心をこめて丁寧にできるよう、紙芝居や絵本を使って伝えたり、一緒に給食を食べながら年齢に合わせて伝えたりします。

✿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。
○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。

＜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。
※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・離乳食を玄関ホールに展示しますので、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）
※食育絵本やレシピ本を置いていますので、自由にご覧ください。（貸し出しもできます。）
※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。