



# 4がつのこんだてひょう



令和6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。

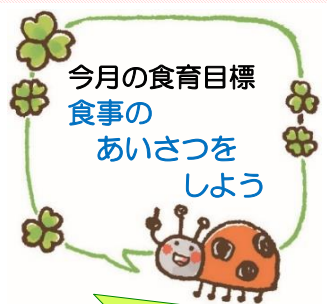
乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。ご家庭と連携をとりながらお子さんの丈夫な体づくりのお手伝いをしていきたいと思っておりますので、よろしく申し上げます。



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。

月	火	水	木	金
1 麩のココアラスク 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 小松菜のみそ汁 ぶんたん 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	2 みたらし団子 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 えのきのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	3 きな粉マカロニ お茶 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 小松菜の和え物 はりはりなます 麩のすまし汁 デコポン 鮭おにぎり 牛乳	4 蒸し南瓜 お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め ブロッコリーのごまマヨ和え 春キャベツの浅漬け しじみのみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	5 <b>入所の集い</b> 人参プリッツ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 大豆サラダ 揚げごぼう なめこ汁 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳
8 麩の黒糖がらめ 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	9 さつま芋のオレンジ煮 お茶 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 ツナしょうがおにぎり 牛乳	10 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 たけのこのから揚げ 油揚げのみそ汁 きよみオレンジ 米粉のスコーン 牛乳	11 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 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	12 粉ふき芋 お茶 ごはん 魚の照り焼き チンゲン菜の煮浸し たけのこのきんぴら ふきのみそ汁 りんご わかめおにぎり 牛乳
15 きよみオレンジ お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 春キャベツときくらげのナムル はんぺん汁 レタスチャーハン パスチャライズ牛乳	16 <b>弁当の日</b> 豆乳スープ お茶  米粉のロールケーキ お茶	17 煮豆 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 のりおにぎり 牛乳	18 もちもちおから お茶 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え 春キャベツの和え物 南瓜のみそ汁 Caふりかけおにぎり 牛乳	19 いちごヨーグルト 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 かわちばんかん じゃごごはん 牛乳
22 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草の和え物 ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	23 野菜クラッカー お茶 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 もやしのみそ汁 五平餅 牛乳	24 <b>誕生会</b> 煮昆布 お茶 板わかめごはん 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 野菜スープ/きよみオレンジ 黒ごまチーズスティック 牛乳	25 りんご お茶 ごはん 厚焼き卵 小松菜の磯香和え 煮豆 そうめん汁 さばのそぼろごはん 牛乳	26 <b>クッキング</b> ごまプリッツ お茶 ドライカレー フレンチサラダ ゆでスナックえんどう フルーツヨーグルト よもぎ団子 牛乳

## 29 昭和の日



今月の食育目標  
食事の  
あいさつを  
しよう

## 30

カレークラッカー  
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  
あさりのすまし汁  
鶏そぼろおにぎり  
パスチャライズ牛乳

### ☆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。
  - 今年度より給与栄養目標を変更しています。
- ★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。)



### <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申し上げます。※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。



### <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)

※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。