



4がつのこんだてひょう



平成31年 北部保育所

月	火	水	木	金
1 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 春雨スープ あさりしぐれおにぎり パスタライズ牛乳	2 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 魚のソースフライ ほうれん草と 切干大根のごま酢和え 鶏ごぼう汁 野菜塩焼きそば 牛乳	3 粉ふき芋 牛乳 ごはん ハンバーグ ブロッコリーの和え物 豆腐のすまし汁 きよみオレンジ のりおにぎり・かりかりいりこ お茶	4 人参プリッツ 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 納豆和え しじみ汁 五平餅 牛乳	5 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 いちご 豆乳あべかわ お茶
8 きよみオレンジ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き あらめの炒め煮 もやしのみそ汁 大豆とじゃこの揚げ煮 パスタライズ牛乳	9 煮昆布 お茶 ごはん さわらのコーンマヨ焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 ポン・デ・きな粉 牛乳	10 みたらし団子 お茶 ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 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	11 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 きのこのすまし汁 麩のかりんとう ミックスジュース	12 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 鮭のごま味噌焼き たけのこの土佐煮・唐揚げ 麩のすまし汁 もちもちふきおにぎり 牛乳
15 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ひじきのマリネ かきたま汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん パスタライズ牛乳	16 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 なめこ汁 クッキー 牛乳	17 弁当の日 煮昆布 牛乳 	18 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 五目うどん 納豆かきあげ アスパラの和え物 きよみオレンジ 和風パセリごはん 牛乳	19 粉ふき芋 牛乳 たけのこごはん 魚の塩焼き 春キャベツのみそ炒め 若竹汁 りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳
22 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え 豆乳入りみそ汁 ふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	23 きな粉豆 牛乳 牛丼 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 鯛めし お茶	24 クッキング チーズ お茶 五穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 おからサラダ ふきのみそ汁 よもぎ団子 牛乳	25 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 春色ごはん 鶏肉のレモンだれ 野菜の人参ドレッシングかけ あさりのすまし汁 ぶんたん いちごのショートケーキ 牛乳	26 煮豆 お茶 ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き のり巻きサラダ 切干大根のみそ汁 中華おこわ 牛乳

* 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。今年度も栽培やクッキング、給食のお手伝いなどを通して、食べることの楽しさや大切さを伝えていきます。

幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。ご家庭と連携を取りながら、お子さんの成長を見守っていきたいと思います。ご協力をお願いします。

食事に関して気づかれたことやお困りのことがありましたら、担任・調理担当者までお気軽にご相談下さい。

<平田保育会の食事作り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。
- 昆布やかつお節、煮干し、鶏がらでだしをとります。
- おやつは食事の一部と考え、午後はごはんを中心にしています。
- 米は栄養価の高い7分づき米を使用しています。
- 野菜は化学肥料を使用していない安全な地元のもの、できるだけ多く使用します。
- 調味料はできるだけ添加物の少ないものを使用します。
- 魚は県内産を中心に取り入れています。
- ★ 平田保育会5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が、ご了承ください。

今月の目標 食事のあいさつをしよう 春の食材を知ろう

「いただきます」「ごちそうさまでした」というあいさつには、食べ物となった生き物への感謝や、食材を育てたり料理を作ったりする人への感謝の気持ちが込められています。調理担当者も子どもたちと一緒に食事し、あいさつの大切さを伝えていきます。

春が旬の食材には、身体の新陳代謝を盛んにする、ほろ苦くてアクの強い食べ物が多いです。保育所では、よもぎを摘んでよもぎ団子を作ったり、たけのこの皮はぎなどのお手伝いをしたりして、春の食材に触れていきたいと思っています。

展示食について

毎日の給食とおやつを玄関に展示しています。お迎えの時にご覧下さい。(3歳以上児の量を展示しています)

レシピについて

毎月のおすすめレシピを展示食の横のレシピポケットに入れてありますので、ご家庭でぜひ作ってみてください。平田保育会のHPにも同じメニューを載せています。ご覧ください。

月に一度、お弁当の日を設けています。子どもたちが楽しみにしていますので、手作りのお弁当をお願いします。

- ★ 食べやすい大きさ・量にしましょう
- ★ 主菜・主食・副菜のバランスを考えて入れましょう
- ★ 果物は少量にしましょう

