



4がつのこんだてひょう



令和2年 北部保育所

月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>春の食材を知ろう</p> <p>食事のあいさつをしよう</p>				
		<p>1 (午前のおやつ1.2歳児)</p> <p>きな粉マカロニ・お茶</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>おからサラダ</p> <p>ほうれん草ののり和え</p> <p>豆乳入りみそ汁</p> <p>炒り玄米おにぎり</p> <p>パスタライス牛乳</p>	<p>2</p> <p>麩の黒糖がらめ</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>さわらのソースフライ</p> <p>ほうれん草のごま酢和え</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>鶏ごぼう汁・きよみオレンジ</p> <p>野菜塩焼きそば</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>豆乳スープ</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ベイクドポテト</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>のりおにぎり</p> <p>かりかりいりこ・お茶</p>
<p>6 入所のつどい</p> <p>野菜クラッカー</p> <p>パスタライス牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>松風焼き</p> <p>チンゲン菜のさつと煮</p> <p>こんにゃくのみそだれかけ</p> <p>春雨スープ</p> <p>大豆とじゃこの揚げ煮</p> <p>パスタライス牛乳</p>	<p>7</p> <p>もっちもちおから</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のカレー塩こうじ焼き</p> <p>茹でスナップえんどう</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>ふりかけおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>煮豆</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの肉みそチーズ焼き</p> <p>わかめサラダ</p> <p>小松菜のおかか炒め</p> <p>きのこのすまし汁</p> <p>麩のかりんとう</p> <p>ミックスジュース</p>	<p>9</p> <p>きな粉かぼちゃ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のみそ焼き</p> <p>たけのこのから揚げ</p> <p>ほうれん草のコーン和え</p> <p>麩のすまし汁</p> <p>もちもちふきおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>みたらし団子</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>たけのこと鶏肉の煮物</p> <p>ブロッコリーのチーズ焼き</p> <p>★じゃが芋の梅サラダ・ぶんたん</p> <p>春キャベツのミルクスープ</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>お茶</p>
<p>13</p> <p>麩のきな粉がらめ</p> <p>パスタライス牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>揚げレバーのケチャップがらめ</p> <p>じゃが芋とじゃこのごま醤油和え</p> <p>焼きアスパラ</p> <p>かきたま汁</p> <p>鶏そぼろおにぎり</p> <p>パスタライス牛乳</p>	<p>14</p> <p>ぱりぱりせんべい</p> <p>牛乳</p> <p>板わかめごはん</p> <p>たけのこつくね</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>春キャベツとあさりの酒蒸し</p> <p>しめじのみそ汁</p> <p>クッキー</p> <p>牛乳</p>	<p>15 弁当の日</p> <p>高野豆腐のしっとりラスク風</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツサンド(いちご)</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>かりかりいりこ</p> <p>牛乳</p> <p>五目うどん</p> <p>納豆かきあげ</p> <p>アスパラの和え物</p> <p>煮豆</p> <p>きよみオレンジ</p> <p>和風パセリごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>粉ふき芋</p> <p>牛乳</p> <p>たけのこごはん</p> <p>魚の塩焼き</p> <p>春キャベツのみそ炒め</p> <p>もやしのナムル</p> <p>若竹汁・りんご</p> <p>小松菜と豚肉の混ぜごはん</p> <p>牛乳</p>
<p>20</p> <p>麩の青のりスナック</p> <p>パスタライス牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>あらめの炒め煮</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>なめこ汁</p> <p>あさりしぐれおにぎり</p> <p>パスタライス牛乳</p>	<p>21</p> <p>黒ごませんべい</p> <p>牛乳</p> <p>五穀ごはん</p> <p>高野豆腐の揚げ煮</p> <p>たけのこ田楽</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>ふきのみそ汁</p> <p>中華おこわ</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>クッキー</p> <p>お茶</p> <p>牛丼</p> <p>ごぼうの炒め煮</p> <p>春キャベツのごま和え</p> <p>たけのこのすまし汁</p> <p>りんご</p> <p>鯛めし</p> <p>お茶</p>	<p>23 誕生会</p> <p>チーズ</p> <p>お茶</p> <p>カレーピラフ</p> <p>鶏肉のレモンだれ</p> <p>野菜の人参ドレッシングかけ</p> <p>しじみ汁</p> <p>ぶんたん</p> <p>いちごのショートケーキ</p> <p>お茶</p>	<p>24 クッキング</p> <p>蒸しかぼちゃ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★アクアパッツァ風</p> <p>のり巻きサラダ</p> <p>ごぼうのから揚げ</p> <p>ほうれん草のうの花和え</p> <p>よもぎ団子</p> <p>牛乳</p>
<p>27</p> <p>人参プリッツ</p> <p>パスタライス牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>ぎせい豆腐</p> <p>納豆和え</p> <p>切干大根のみそ汁</p> <p>五平餅</p> <p>パスタライス牛乳</p>	<p>28</p> <p>煮昆布</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のコーンマヨ焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>ボン・デ・きなこ</p> <p>牛乳</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>展示食について</p> <p>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)</p>	<p>30</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>お茶</p> <p>ハヤシライス</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>スナップえんどうの肉みそ炒め</p> <p>ぶんたん</p> <p>豆乳あべかわ</p> <p>お茶</p>	<p>レシピについて</p> <p>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、給 食の味をご家庭でもぜひ 作ってみて下さいね。 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。</p>

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。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着ける大切な時期です。心身の健全な成長のために、ご家庭と手を取り合っ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。

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、手作りのお弁当の用意をお願いします。

- ★ 食べやすい大きさ・食べられる量を入れましょう
- ★ 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



<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。
- 魚は県内産を中心に取り入れています。
- 野菜は化学肥料を使用していない安全な地元のものを、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。
- ★ 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。

