



4 がつのこんだてひょう



令和3年 北部保育所

月	火	水	木	金
 ご進級おめでとうございます  新年度が始まりました。今年度も、温かな雰囲気の中で友だちや先生と一緒に食事をしたり、栽培やクッキング、給食のお手伝いをしたりしながら、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。ご家庭と連携し、子どもたちの健やかな成長を見守りたいと思います。 食事に関して気な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。保育所の食事を楽しみにしてもらえよう、心を込めて作りますので、どうぞよろしくお願いいたします。			1 (午前のおやつ1.2歳児) 煮豆・お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め マセドアンサラダ ボイルブロッコリー なめこ汁 かわちばんかん お焼きごはん 牛乳	2 チーズ お茶 ごはん 魚のソースフライ 切干大根の煮物 小松菜の和え物 えのきのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳
5 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツのおかか和え 南瓜の煮物 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	6 きよみオレンジ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草の白和え 煮昆布 麩のみそ汁 ひじきとツナのおにぎり 牛乳	7 人参プリッツ お茶 ドライカレー マカロニサラダ ゆでスナップえんどう フルーツヨーグルト 牛乳あべかわ お茶	8 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚のチリソースがらめ フレンチサラダ 焼きアスパラ しめじのみそ汁 ポン・デ・黒ゴマ 牛乳	9 クッキー お茶 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン 小松菜の納豆和え 春キャベツの浅漬け しじみのすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳
12 きよみオレンジ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 ほうれん草の和え物 カリカリごぼう 切干大根のみそ汁 焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	13 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ レタスチャーハン 牛乳	14 弁当の日 豆乳スープ お茶  シフォンケーキ お茶	15 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 たけのこごはん 魚の塩焼き もやしのごま酢和え 春キャベツのみそ炒め 若竹汁・りんご 黒糖スコーン 牛乳	16 いちごヨーグルト お茶 春色ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこのきんぴら アスパラのじゃこ和え じゃが芋のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
19 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き あらめの炒め煮 春キャベツの和え物 豆乳入りみそ汁 さばのそぼろごはん パスチャライズ牛乳	20 粉ふき芋 牛乳 板わかめごはん たけのこつくね 春雨の酢の物 煮豆 ふきのみそ汁 抹茶ドーナツ 牛乳	21 きな粉マカロニ お茶 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め ごぼうサラダ 焼きかぼちゃ 春キャベツのスープ じゃこおにぎり 牛乳	22 みたらし団子 お茶 ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草のポン酢和え たけのこの唐揚げ 鶏ごぼう汁・かわちばんかん 梅かつおおにぎり 牛乳	23 誕生会 黒ごませんべい お茶 ごはん とんかつ 温野菜の 人参ドレッシングかけ 春雨スープ・いちご チーズケーキ お茶
26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のピカタ チンゲン菜のさっと煮 はりはりなます はんぺん汁 カレーピラフ パスチャライズ牛乳	27 もちもちおから 牛乳 みそラーメン 大豆サラダ ほうれん草のコーン和え いちご 鯛めし 牛乳	28 クッキング りんご 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 厚揚げのみそ汁 よもぎ団子 牛乳	29 昭和の日 	30 煮昆布 牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え おからサラダ きくらげともやしのナムル 小松菜のみそ汁 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳



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」というあいさつは、感謝の気持ちを表す言葉です。子どもたちの年齢に応じて、心を込めてあいさつができるように伝えていきます。

春が旬の食材には、身体の新陳代謝を盛んにする、ほろ苦くてアクが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。

保育所の給食について

- 給食は和食を中心に作っています。
- だしは昆布やかつお節、煮干し、鶏がらでとっています。
- 旬の食材や地元産の食材を仕入れ、調味料は添加物の少ないものを使用しています。
- 米は栄養価の高い7分づき米を使用し、おやつも食事の一部と考え、おにぎりを中心にしています。
- ※給食やおやつのおすすめレシピを平田保育会のホームページに載せています。
- 玄関の展示食の下にもレシピを置いていますので、ご覧ください。

月に一度、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、家庭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・食べられる量にしましょう。
☆主菜・主食・副菜のバランスを考えましょう。
☆果物は少量にしましょう。

