



4 がつのこんだてひょう



平成29年 北部保育所

月	火	水	木	金
3 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 松風焼き ひじきの煮物 切干大根のみそ汁 ぶんたん 梅かつおおにぎり お茶	4 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 春キャベツのスープ 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳	5 入所のつどい 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き 春キャベツのみそ炒め あさりのすまし汁 いちご 豆腐ドーナツ 牛乳	6 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 アスパラの和え物 にら玉汁 じゃこおにぎり 牛乳	7 弁当の日 みたらし団子 お茶  パン・いちごジャム 牛乳
10 ぶんたん お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き あらめの炒め煮 油揚げのみそ汁 ふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	11 クッキング 粉ふき芋 牛乳 五穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ わかめのみそ汁 よもぎ団子 牛乳	12 煮豆 牛乳 肉みそうどん ポテトサラダ 春野菜スープ 和風パセリごはん 牛乳	13 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の塩焼き たけのこの土佐煮 具だくさんみそ汁 きよみオレンジ もちもちふきおにぎり 牛乳	14 煮昆布 牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ いちご 豆乳あべかわ お茶
17 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん さわらのソースフライ 小松菜と切干大根の ごま酢和え しじみ汁 麩のかりんとう ミックスジュース	18 きな粉まめ 牛乳 ごはん さわらの竜田揚げ ばんさんすう ふきのみそ汁 きよみオレンジ 塩焼きそば 牛乳	19 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 肉じゃが 春キャベツの和え物 たけのこのみそ汁 五平餅 牛乳	20 りんご 牛乳 板わかめごはん 鮭の衣焼き 切干大根の煮物 なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	21 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 春色ごはん たけのこつくね アスパラサラダ わかめのみそ汁 きよみオレンジ ショートケーキ 牛乳
24 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん さばの煮付け 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁 ピラフ パスタライズ牛乳	25 煮昆布 牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ かぼちゃサラダ 麩のすまし汁 鯛めし お茶	26 ふかし芋 牛乳 筍ごはん 魚のみそ焼き 大豆の五目煮 若竹汁 あさりのしぐれおにぎり 牛乳	27 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 親子丼 ごぼうの炒め煮 春キャベツのごま酢和え きな粉団子 牛乳	28 煮豆 牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ チンゲン菜のさっと煮 じゃが芋のみそ汁 塩おにぎり・かりかりいりこ お茶

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などの食に関する体験を通して興味・関心を高め、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。ご家庭と連携をとりながら進めていきたいと思ひます。一年間ご協力よろしくお祈ひします。

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。
- 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。



展示食について

3歳児以上の昼食とおやつを玄関に展示しています。お迎えの時に是非ご覧ください。人気メニューをレシピポケットに入れていますので、ご自由にお取りください。
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。

◆◆◆今月の目標◆◆◆

保育所の食事を楽しんで食べよう

調理前の食材を見たり触ったり、匂いをかいだりして、食材に親しんでいきます。また、玄関の展示食の下にある3色食品群の表を使って、その日の食材の働きを知らせていきます。食材に興味を持ち、朝から食事の時間が楽しみになるようにしていきます。温かい家庭的な雰囲気の中で、みんなで一緒に楽しく食べたいと思ひます。

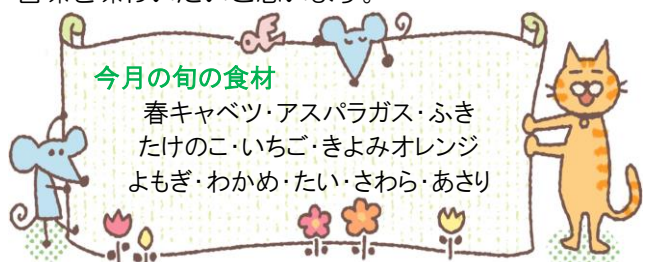
春の食材を知ろう

春が旬の食べ物は、冬の間エネルギーを溜め込んでいるためアクが強く、苦いものが多いです。この時期の苦いものは、寒い冬で眠った身体を目覚めさせる働きがあります。

今月は、子どもたちが散歩で摘んできたよもぎを使って「よもぎ団子」を作ります。よもぎの香りや苦味を味わいたいと思ひます。

今月の旬の食材

春キャベツ・アスパラガス・ふき
たけのこ・いちご・きよみオレンジ
よもぎ・わかめ・たい・さわら・あさり



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
- ★ 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

