



4がつのこんだてひょう



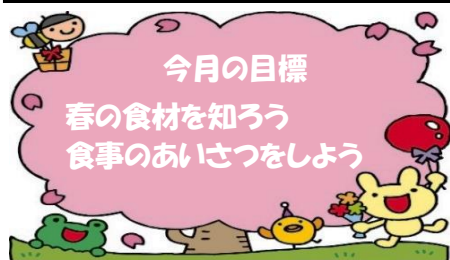
令和4年 北部保育所

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食べることの楽しさや大切さを伝えていこうと思います。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進めていきたいと思っています。一年間ご協力よろしくお願いします。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ください。



月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
麩のココアラスク お茶	人参プリッツ お茶	大豆とごまのせんべい お茶	きな粉マカロニ 牛乳	みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉の磯焼き 春キャベツのおかか和え かぼちゃの煮物 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	春色ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこのきんぴら ボイルブロッコリー えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	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 炒り玄米おにぎり 牛乳	ビビンバ丼 大豆サラダ 焼きアスパラ チンゲン菜のスープ かぼちゃおやき 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き たけのこのからあげ ほうれん草の和えもの 厚揚げのみそ汁・文旦 梅かつおおにぎり 牛乳
11	12	13	14	15
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	さつま芋のオレンジ煮 お茶	豆乳スープ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	粉ふき芋 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ 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	ごはん 魚のチリソース グリーンサラダ 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 ひじきとツナのおにぎり 牛乳	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 米粉のロールケーキ 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 あさりのすまし汁・りんご じゃこおにぎり 牛乳	ごはん たけのこつくね ほうれん草の磯香和え 煮豆 ふきのみそ汁・デコポン さばのそぼろごはん 牛乳
18	19	20 弁当の日	21	22 誕生会
煮昆布 パスチャライズ牛乳	きな粉かぼちゃ お茶	いちごヨーグルト お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳	チーズ お茶
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 パスチャライズ牛乳	板わかめごはん 魚のみそ焼き ほうれん草の白和え 春雨の酢の物 麩のすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	 パエリア風ごはん 牛乳	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カリカリごぼう ほうれん草のコーン和え なめこ汁・きよみオレンジ レタスチャーハン 牛乳	ツナピラフ 鶏肉のからあげ 温野菜の人参ドレッシングがけ 春雨スープ いちご 米粉のココアカップケーキ 牛乳
25	26	27 クッキング	28	29 昭和の日
きよみオレンジ パスチャライズ牛乳	もちもちおから お茶	煮豆 牛乳	黒ごませんべい お茶	 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いますので、ご家庭でぜひ作ってみてくださいね。 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。
ごはん 厚焼き卵 小松菜の和えもの ごぼうの梅煮 切干大根のみそ汁 焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	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 鮭おにぎり お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 よもぎ団子 牛乳	ごはん さわらのソースフライ フレンチサラダ 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 お焼きごはん 牛乳	



今月の目標

春の食材を知ろう
食事のあいさつをしよう



＜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。



弁当の日

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、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

