



4がつのこんだてひょう



平成30年 北部保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ1、2歳児) 蒸しかぼちゃ・牛乳	3 みたらし団子 牛乳	4 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	5 入所のつどい 人参プリッツ 牛乳	6 粉ふき芋 牛乳
ごはん 松風焼き ひじきの煮物 切り干し大根のみそ汁 きよみオレンジ	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	ごはん 魚のガーリックパン粉焼き ばんさんすう ふきのみそ汁 りんご	ごはん 小松菜と豆腐のチャンプル アスパラの和え物 あさりのみそ汁	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 春キャベツのみそ炒め わかめのすまし汁
あさりしぐれおにぎり お茶	じゃこおにぎり お茶	麩のかりんとう ミックスジュース	きな粉団子 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳
9 きよみオレンジ パスチャライズ牛乳	10 煮昆布 牛乳	11 きな粉まめ 牛乳	12 豆乳スープ お茶	13 煮豆 牛乳
ごはん 鶏肉の照り焼き あらめの炒め煮 きのこのみそ汁	ごはん 魚のソースフライ 小松菜の和え物 しじみ汁	五目うどん 昆布のかき揚げ キャベツとえのきの 磯香和え ぶんたん	ごはん さばのごまごま竜田 たけのこの土佐煮 具だくさんみそ汁	カレーライス ごぼうサラダ いちご
塩焼きそば パスチャライズ牛乳	梅かつおおにぎり お茶	和風パセリごはん 牛乳	鶏そぼろおにぎり お茶	豆乳あべかわ お茶
16 りんご 牛乳	17 粉ふき芋 パスチャライズ牛乳	18 クッキング ぱりぱりせんべい 牛乳	19 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	20 誕生会 かりかりいりこ 牛乳
五穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ひじきのマリネ 油揚げのみそ汁	板わかめごはん 鮭の衣焼き 切り干し大根の煮物 なめこ汁	ごはん 肉じゃが 春キャベツの和え物 たけのこのみそ汁		春色ごはん たけのこつくね アスパラサラダ わかめのすまし汁 きよみオレンジ
ふりかけおにぎり お茶	黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	よもぎ団子 牛乳	パン・いちごジャム 牛乳	ショートケーキ 牛乳
23 ふかし芋 パスチャライズ牛乳	24 ブルーベリーヨーグルト お茶	25 かりかりいりこ 牛乳	26 煮昆布 牛乳	27 煮豆 牛乳
ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの和え物 豆腐のみそ汁	ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ 麩のすまし汁	筍ごはん 魚のみそ焼き 大豆の五目煮 若竹汁 りんご	親子丼 ごぼうの炒め煮 春キャベツとスナッパ えんどうのごま和え いちご	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
昆布ごはん パスチャライズ牛乳	もちもちふきおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	クッキー 牛乳	鯛めし お茶

* 青字は新メニューです。

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たくさんの体験を通して興味・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願ひします。また、食に関して気づかれたことやお困りごとがありましたら、担任、調理担当者までご相談下さい。



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。



(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」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。

また、よもぎをつんでよもぎ団子のクッキングや、たけのこの皮むき・スナッパえんどうのすじとりなどのお手伝いを通して、実物の食材にふれながら、春の食材を伝えたいと思ひます。



【お弁当の日があります】

月に一度、お弁当の日を設けています。(ない月もあります。) 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致します。



(離乳食は、保育所で準備します。)

展示食について

子どもたちが食べた給食とおやつ(3歳児以上の量)を玄関に展示しています。お迎えの時にご覧ください。

