



3がつのこんだてひょう



令和7年 平田保育所

<今月の食育目標>

みんなで
楽しく食べよう

今年度も最後の月となりました。そう組さんにとっては、保育所での食事もおとすかですね。子どもたちは、この1年間で苦手なものが少しずつ食べられるようになり、食べる量も増え、体も大きく成長しました。給食が終わると「全部食べたよ!」「また作って!」と調理担当者に声をかけてくれ、そのことがとてもうれしくて、子どもたちの笑顔を思い浮かべながら毎日楽しく食事作りができました。

今月の食育目標は『みんなで楽しく食べよう』です。11日のおわかれ会は、たくさんのごちそうを作ります。楽しい雰囲気の中、みんなでおいしく食べたいと思います。



月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ お茶	4 ひなまつり・誕生会 かりかりいりこ お茶	5 ココアクッキー お茶	6 弁当の日 蒸しかぼちゃ お茶	7 きな粉マカロニ お茶
ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 きのこのしょうゆ炒め 小松菜のみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり パスチャライズ牛乳	ちらし寿司 鶏肉の塩こうじから揚げ 彩り和え 焼きさつま芋 はんぺん汁 ♪ヨーグルト寒天のフルーツポンチ お茶	牛丼 ブロッコリーのじゃこ和え 煮豆 えのきのすまし汁 茶飯おにぎり 牛乳	 いちご大福 お茶	ごはん ♪おでん キャベツの和え物 揚げ里芋の甘酢和え いよかん 中華おこわ 牛乳
10 いちごヨーグルト お茶	11 おわかれ会 煮豆 お茶	12 麩のココアラスク お茶	13 さつま芋の甘煮 お茶	14 野菜クラッカー お茶
ごはん 松風焼き 小松菜のコーンと和え あらめの炒め煮 まいたけのみそ汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	鮭ピラフ / デコボン ♪ミートソーススパゲッティ 鶏肉のマーマレード焼き ♪えびフライ・ボイル野菜 春キャベツのスープ お楽しみクッキー 牛乳	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	ごはん ハンバーグ ♪ブロッコリーのサラダ 煮昆布 チンゲン菜のスープ 切干大根おにぎり 牛乳	ごはん / ぶんとん ちゃんちゃん焼き風 きゅうりとささみの酢の物 フライドポテト なめこ汁 昆布ごはん 牛乳
17 麩の青のりスナック お茶	18 煮昆布 お茶	19 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	20 春分の日  献立表の♪印は、 ぞう組の子どもたちの 希望献立です。 お楽しみに♪	21 人参プリッツ お茶
ごはん 鶏肉のオニオン焼き 小松菜と切干大根の和え物 焼きかぼちゃ コーンスープ 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	ごはん / いよかん キッズマーボー 春キャベツの磯香和え ボイルブロッコリー もやしのスープ ピザ 牛乳	カレーライス 和風サラダ 焼きアスパラ りんご ぼたもち 牛乳		ごはん さばのみそ煮 納豆和え 春キャベツの浅漬け あさりのすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳
24 チーズ お茶	25 きな粉豆 お茶	26 修了式 粉ふき芋 お茶	27 もちもちおから お茶	28 カレークラッカー お茶
板わかめごはん 豚肉のしょうが焼き はりはりなます ふかし芋 厚揚げのみそ汁 米粉のドーナツ パスチャライズ牛乳	ごはん / デコボン 魚の衣焼き チンゲン菜の煮物 もやしのごま酢和え 麩のすまし汁 梅かつおおにぎり 牛乳	ごはん 揚げレバーの中華風 れんこんのマヨサラダ 焼きブロッコリー ほうれん草のみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	ごはん / りんご 鶏肉の和風ピカタ カラフルサラダ ひじきのソテー キャベツのみそ汁 しそおにぎり 牛乳	ごはん 魚のさくさく揚げ ほうれん草のおかか和え れんこんきんぴら 豆乳入りみそ汁 レタスチャーハン 牛乳

31 希望保育

弁当・水筒の準備を
お願いします。

お刺身
おいしい



1年間、ありがとうございました。

子どもたちは、おてつだいははじめ、クッキングや栽培などの体験を通して食に興味をもち、食べることを楽しんでいました。

保護者の皆様には、お忙しい中、心のこもったお弁当を用意していただきました。また、成長シートにご協力いただき、本当にありがとうございました。食事は、子どもの心と身体を育てる上でとても重要な役割を担っています。今後も、ご家庭と共にお子さまの健やかな成長を支えていきたいと思ひます。



☆いのちを大切にいただきました☆

先月14日は、『料理・以久満』の生馬さんをお招きして、大きなぶりを子どもたちの前でさばいてもらいました。魚をさばく様子を見て「血が出てきた」「いたそう」などと子どもたちは様々なことを感じていました。ぶりの口の中から「いか」が出てきたり、腹から「心臓や内臓」が出てきたりする様子を見て、魚も人間と同じように命があり、生きているということを学んでいました。

生き物の命をいただくことを間近で体験した子どもたち。「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを、いつもより気持ちをこめて言っていました。たくさんあった刺身とあら汁は、みんなですべて大切にいただいて空っぽになりました。

