

4がつのこんだてひょう

令和7年 平田保育所

ご入所・ご進級おめでとうございます。

新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。今年度も日々のおいしい給食作りと、栽培やクッキングなどの食に関する体験を通して、子どもたちに食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと思います。乳幼児期は、食事の習慣を身につける大切な時期です。心身の健やかな成長のために、ご家庭と連携を取りながら食事の提供を進めていきたいと思いますので、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

《今月の食育目標》 ♪春の食材を知ろう
♪保育所の食事に慣れよう

献立には、たけのこやスナップエンドウ、春キャベツなど春が旬の食材を取り入れています。子どもたちに春の食材について知らせ、旬を味わいたいと思います。また、新しいクラスの友だちや先生と一緒に給食やおやつを楽しく食べたいと思います。毎月の献立表を通して子どもたちの食事の様子などを伝えていきますので、ぜひご覧ください。

おてつだい

子どもたちが給食やおやつで使う食材の皮むき、種取りなどのお手伝いをしてください。お手伝いすることで食事への興味が広がり、食べる意欲へつながっていきます。4月はたけのこの皮むき、ふきのすじ取りを予定しています。

月	火	水	木	金
1	1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ／お茶 ごはん/小松菜のみそ汁 鶏肉の磯焼き 春キャベツのおかか和え かぼちゃの煮物 きよみオレンジ 牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	2 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん じゃが芋のグラタン おからサラダ アスパラの和え物 えのきのすまし汁 五平餅 牛乳	3 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん 鶏肉のごまから揚げ 和風サラダ きのこのしょうゆ炒め しじみ汁/デコポン レタスチャーハン 牛乳	4 入所のつどい 人参プリッツ お茶 ごはん 魚の変わり焼き 小松菜の磯香和え 煮豆 もやしのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳
7	8	9	10	11
チーズ お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ 春キャベツのみそ炒め 春雨の酢の物 豆腐のすまし汁 カレーピラフ パスタライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	ぱりぱりせんべい お茶 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 わかめおにぎり 牛乳	いちごヨーグルト お茶 ごはん/ふきのみそ汁 魚の照焼き チンゲン菜の煮物 はりはりなます きよみオレンジ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	きな粉マカロニ お茶 ごはん/かぼちゃのみそ汁 厚焼き卵 納豆和え 煮昆布 りんご ツナしょうがおにぎり 牛乳
14	15	16	17 弁当の日	18
黒糖ビスケット お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜と切干大根の和え物 春キャベツときくらげのナムル 麩のすまし汁 刻み昆布おにぎり パスタライズ牛乳	かりかりいりこ お茶 ドライカレー フレンチサラダ ゆでスナップえんどう フルーツヨーグルト のりおにぎり 牛乳	煮昆布 お茶 筍ごはん 魚の衣焼き もやしのごま酢和え ふかし芋 厚揚げのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	豆乳スープ お茶  米粉のロールケーキ お茶	ごまプリッツ お茶 ごはん つくね焼き ほうれん草のおかか和え じゃが芋のみそがらめ 若竹汁 さばのそぼろごはん 牛乳
21	22	23 誕生会	24	25
麩のココアラスク お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 小松菜のコーン和え 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	きな粉かぼちゃ お茶 ごはん さばのみそ煮 ごまドレサラダ アスパラの焼き浸し はんぺん汁 チキンライス 牛乳	カレークラッカー お茶 板わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の人参ドレッシングかけ フライドポテト 野菜スープ/いちご 黒ごまチーズケーキ 牛乳	もちもちおから お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め ブロッコリーサラダ 春キャベツの浅漬け あさり汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	粉ふき芋 お茶 ごはん/油揚げのみそ汁 魚の中華ねぎ焼き 彩り和え たけのこのから揚げ かわちばんかん よもぎ団子 牛乳
28	29 昭和の日	30	※ 青字は新作メニューです。	
野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 切干大根の煮物 そうめん汁 鶏そぼろおにぎり パスタライズ牛乳	食に関する悩みやレシピの紹介など、いつでもお応えしますので、お知らせください。 	きな粉クッキー お茶 ごはん/なめこ汁 牛肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ 揚げごぼう きよみオレンジ 鮭おにぎり 牛乳	保育所では、ごはん中心の和食献立を立てています。おやつは第4の食事と考え、午後のおやつは野菜や芋などを取り入れたおにぎりを中心とします。旬の食材を使い、安全でおいしい食事作りを目指しています。子どもたちに楽しみにしてもらるように、心を込めて食事を作ります。 	

展示食について

毎日の給食・おやつ(3歳児の量)、離乳食を玄関に展示しますので、お迎えの時にご覧ください。

献立の変更について

天候等の関係で、魚の種類や調理方法を変更することがありますので、ご了承ください。

土曜共同保育について

土曜共同保育を希望される方は、弁当・水筒・コップ・箸(フォーク・スプーン)を持ってきてください。おやつは保育所で用意します。

~弁当の日があります~

保育所では、月に一度『弁当の日』があります。子どもたちが楽しみにしていますので、手作りのお弁当をよろしくお願いいたします。

☆食べやすい大きさ・量にしましょう

- ・ご飯はおにぎりにする食べやすいです。
- ・普段食べているくらいの量で良いです。
- ・おかずは食べやすい大きさにしてあげましょう。

☆果物は少量にしましょう

- ・楽しみ程度にして、ごはんやおかずをしっかりと食べましょう。

目安の量(2~3歳児)

- ・りんごの場合…1/8切
- ・オレンジの場合…1/6切
- ・いちごの場合…中のもの2個

