



4がつのこんだてひょう



令和3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ひます。
 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進めていきたいと思ひます。また、食事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。そして、各クラスの食事の様子なども献立表を通して伝えていきたいと思ひますので、どうぞご覧ください。1年間ご協力よろしくお願ひいたします。

月		火		水		木		金	
5 入所のつどい		6		7		8		9	
野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツのおかか和え 南瓜の煮物 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳		きよみオレンジ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草の白和え 煮昆布 麩のみそ汁 ひじきとツナのおにぎり 牛乳		人参プリッツ お茶 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 牛乳あべかわ お茶		きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚のチリソースがらめ フレンチサラダ 焼きアスパラ しめじのみそ汁 ポン・デ・黒ゴマ 牛乳		チーズ お茶 ごはん 魚のソースフライ 切干大根の煮物 小松菜の和え物 えのきのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳	
12		13		14 弁当の日		15		16	
きよみオレンジ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 ほうれん草の和え物 カリカリごぼう 切干大根のみそ汁 焼きおにぎり パスチャライズ牛乳		ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ 黒糖スコーン 牛乳		 豆乳スープ お茶 シフォンケーキ お茶		高野豆腐のしっとりラスク風 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 若竹汁 / りんご レタスチャーハン 牛乳		いちごヨーグルト お茶 春色ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこのきんぴら アスパラのじゃこ和え じゃが芋のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	
19		20		21		22		23 誕生会	
麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き あらめの炒め煮 春キャベツの和え物 豆乳入りみそ汁 さばのそぼろごはん パスチャライズ牛乳		粉ふき芋 牛乳 板わかめごはん たけのこつくね 春雨の酢の物 煮豆 ふきのみそ汁 抹茶ドーナツ 牛乳		きな粉マカロニ お茶 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め ごぼうサラダ 焼きかぼちゃ 春キャベツのスープ じゃこおにぎり 牛乳		みたらし団子 お茶 ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草のポン酢和え たけのこの唐揚げ 鶏ごぼう汁/かわちばんかん 梅かつおおにぎり 牛乳		黒ごませんべい お茶 ごはん とんかつ 温野菜の 人参ドレッシングかけ 春雨スープ / いちご チーズケーキ お茶	
26		27		28		29 昭和の日		30	
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のピカタ 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		もっちもちおから 牛乳 みそラーメン 大豆サラダ ほうれん草のコーン和え いちご 鯛めし 牛乳		りんご お茶 ごはん さばのみそ煮 和風サラダ アスパラの焼き浸し 厚揚げのみそ汁 よもぎ団子 牛乳		 煮昆布 牛乳 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 牛乳			

保育所では、ご飯が中心の和食献立を作っています。だしは昆布だしや煮干し、かつお節、鶏がらでとり、添加物の少ない調味料を使っています。また、旬の食材を使うなど、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えように、心を込めて食事を作ります。

今月の目標

- 春の食材を味わおう
- 食事のあいさつをしよう



献立には、たけのこやスナップえんどう、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、春の食材や食べ物の働きなども伝えていきたいと思ひます。
 そして「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて丁寧に言うように、わかりやすく知らせます。食べることは、食材の命をいただいていることや食事ができるまでにたくさんの人が携わっていることを、年齢に応じて伝えていきたいと思ひます。



～お弁当の日があります～

保育所では、月に1回お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ひします。

- 食べやすい大きさ・量にしましょう
- ・ごはんは小さめのおにぎりにすると食べやすいです。
- ・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、ご飯やおかずをしっかりと食べましょう。



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ていますので、お迎えのときにご覧ください。

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、お弁当・水筒・コップ・箸を持ってきてください。おやつは保育所で用意します。