



4がつのこんだてひょう



令和4年 平田保育所

ご入所・ご進級おめでとうございます

新しいお友達を迎え、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。

保育所では、ご飯が中心の和食献立をたてています。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えようように、心を込めて食事を作ります。



金

1
(午前のおやつ0・1・2歳児)
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
若竹汁
黒豆おにぎり
牛乳

月	火	水	木	金
4 麩のココアラスク 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 パスタライス牛乳	5 入所のつどい 人参プリッツ お茶 春色ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこのきんぴら ポイルブロッコリー えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	6 大豆とごまのせんべい お茶 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	7 きな粉マカロニ 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	8 みたらし団子 お茶 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 麩の黒糖がらめ パスタライス牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 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 パスタライス牛乳	12 さつま芋のオレンジ煮 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 ひじきとツナのおにぎり 牛乳	13 弁当の日 豆乳スープ お茶  米粉のロールケーキ お茶	14 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 あさりのすまし汁・りんご じゃこおにぎり 牛乳	15 粉ふき芋 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 煮昆布 パスタライス牛乳 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 パスタライス牛乳	19 きな粉かぼちゃ お茶 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	20 いちごヨーグルト 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 パエリア風ごはん 牛乳	21 ぱりぱりせんべい 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	22 誕生会 チーズ お茶 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 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳
25 きよみオレンジ パスタライス牛乳 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 パスタライス牛乳	26 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のマーレード焼き 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	27 もちもちおから 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 鮭おにぎり お茶	28 黒ごませんべい お茶 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	29 昭和の日 

〈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、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を知らせ、味わいたいと思ひます。

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えるように、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、たくさんの方が関わっていること」を、年齢に応じて伝えたいと思ひます。

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ていますので、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(フォーク・スプーン)を持参してください。おやつは保育所で用意します。

〜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、ごはんやおかずをしっかりと食べましょう。

