



3がつのこんだてひょう



※ 青字は新メニューです♪



令和6年 平田保育所

金

1 ひなまつり・誕生会

(午前のおやつ0・1・2歳児)
黒ごませんべい・牛乳
ちらし寿司/はんぺん汁
鶏肉の照り焼き
彩り和え
焼き南瓜



フルーツポンチ

お茶

8 おわかれ会

煮昆布牛乳
鮭ピラフ/♪ピザ
鶏肉のオニオン焼き
春巻き
ボイル野菜/デコポン
春キャベツのスープ
米粉のクッキー
お茶

日に日に暖かくなり、春の訪れを感じるようになりました。
今年度も最後の月となりました。ぞう組さんにとっては保育所での食事もとわずかです。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、食べる量もぐんと増え、体も大きく成長しました。給食が終わると「おいしかったよ。また作ってね!」とみんなが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。8日のおわかれ会は、ごちそうをたくさん作ります。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。



今月の食育目標

みんなで楽しく
食べよう

月	火	水	木	金
4	5	6	7 弁当の日	8 おわかれ会
麩のココアラスク パスタチャイズ牛乳	さつまいものオレンジ煮 牛乳	煮豆 お茶	きな粉マカロニ お茶	
ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 小松菜のコーン和え 舞茸のみそ汁	ごはん/キャベツのみそ汁 魚のフライ きんぴらごぼう きゅうりとささみの酢の物 ふんたん	ごはん キッズマーボー れんこんの梅マヨ和え 焼きブロッコリー チンゲン菜のスープ	 一年間、お弁当を用意して いただきありがとうございました。	
のりおにぎり・かりかりいりこ パスタチャイズ牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	ごまチャーハン 牛乳	いちご大福 カルピス	
11	12	13	14	15
いちごヨーグルト お茶	蒸し南瓜 牛乳	野菜クラッカー お茶	麩の黒糖がらめ お茶	ココアクッキー お茶
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜と切り干し大根の和え物 きのこのしょうゆ焼き コーンスープ	♪ ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ れんこんきんぴら もやしのスープ	ごはん 揚げレバーの中華風 ♪ ポテトサラダ 春キャベツの磯香和え ほうれん草のみそ汁 チーズ五目おこわ お茶	ごはん 魚の香味焼き ブロッコリーのカレーマヨ炒め フライドポテト 鶏ごぼう汁/りんご 切り干し大根おにぎり 牛乳	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え ♪ 煮豆 いよかん しそおにぎり 牛乳
わかめおにぎり パスタチャイズ牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳			
18	19	20 春分の日	21	22
麩の青のリスナック パスタチャイズ牛乳	かりかりいりこ 牛乳	 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♪	人参プリッツ お茶	りんご 牛乳
板わかめごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 焼き南瓜 なめこ汁	ごはん おでん 里芋のみそがらめ キャベツの和え物 いよかん		ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草のおかか和え 煮昆布 ♪ クリームシチュー チキンライス 牛乳	♪ カレーライス 和風サラダ 焼きアスパラ デコポン
カルシウムふりかけおにぎり パスタチャイズ牛乳	ぼたもち 牛乳			鶏そぼろおにぎり 牛乳
25 修了式	26	27	28	29
チーズ お茶	きな粉豆 牛乳	カレークラッカー 牛乳	もちもちおから お茶	希望保育 (弁当・水筒の準備を お願いします。)
ごはん 豚肉のしょうが焼き はりはりなます ふかし芋 しじみのすまし汁	ごはん 魚の衣焼き チンゲン菜の煮物 もやしのごま酢和え そうめん汁	ごはん とんかつ カラフルサラダ ひじきのソテー 白菜のみそ汁	ごはん/あさりのすまし汁 魚の煮付け 納豆和え 春キャベツの浅漬け りんご	〈お手伝いの様子〉 ぱんだ組 ブロッコリーの房分け
梅かつおおにぎり パスタチャイズ牛乳	米粉のドーナツ 牛乳	レタスチャーハン 牛乳	炊き込みごはん 牛乳	 うさぎ組 白菜、小松菜ちぎり

新作メニューのレシピ紹介

魚の香味焼き



〈材料〉子ども4人分
白身魚 4切れ しょうゆ 大さじ1/2
玉ねぎ 40g 酢 小さじ1
しょうが 少々 ごま油 小さじ1/2
三温糖 小さじ1 ごま 大さじ1/2

〈作り方〉

- ①玉ねぎは粗いみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ②①と調味料を合わせ、魚を漬け込む。
- ③180℃のオーブンで15~20分焼く。

☆鶏肉で作ってもおいしいですよ!

食べるの大好き 心も体も大きくなーれ

子どもたちは、お手伝いはじめ、クッキングや栽培など、食にかかわる体験を通して食に興味を持ち、食べることを楽しんでます。先月は、いかや魚をさばく様子を見たり、食べたりする実体験を通して『食べ物の命をいただいていること』や『感謝して食べること』を、子どもなりに感じたのだと思います。

食事は、子どもの心と体を育てるのにとっても重要な役割を担っています。保育所だからできる食育活動を、これからも工夫しながら継続して行っていきたいと思っています。

保護者の皆様には、お忙しい中を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。

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ます。一年間ありがとうございました。



〈命を大切にいただく食育活動の様子〉

