



4がつのこんだてひょう



令和8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、ご家庭と連携をと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、どうぞご覧下さい。1年間ご協力よろしくお願ひいたします。

水		木		金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の黒糖がらめ／お茶		2 きな粉マカロニ お茶		3 チーズ お茶
ごはん 鶏肉の磯焼き 春キャベツのおかか和え 南瓜の煮物 小松菜のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳		ごはん 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ 煮昆布 南瓜のみそ汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳		ごはん 魚の塩焼き 小松菜の磯香和え 煮豆 じゃが芋のみそ汁/デコボン ごまチャーハン 牛乳
6 入所のつどい 人参プリッツ お茶	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	8 きな粉と人参のビスケット お茶	9 いちごヨーグルト お茶	10 さつま芋の甘煮 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 きつねおにぎり 牛乳	ごはん 魚のチリソース風 グリーンサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	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 のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳	ごはん 魚の照り焼き チンゲン菜の煮物 はりはりなます ふきのみそ汁/きよみオレンジ 米粉の小豆蒸しパン 牛乳	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリーのごま和え 春キャベツときくらげのナムル 麩のすまし汁/りんご 刻み昆布おにぎり 牛乳
13 黒糖ビスケット お茶	14 弁当の日 煮昆布 お茶	15 豆乳スープ お茶	16 かりかりいりこ お茶	17 ごまプリッツ 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 牛乳	 米粉のロールケーキ 牛乳	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 きよみオレンジ じゃこおにぎり 牛乳	カレーライス フレンチサラダ ゆでスナックえんどう フルーツヨーグルト わかめおにぎり 牛乳	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
20 麩のココアラスク お茶	21 きな粉南瓜 お茶	22 誕生会 カレークラッカー お茶	23 もちもちおから お茶	24 みそスコーン 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 茶飯おにぎり 牛乳	板わかめごはん さばのみそ煮 小松菜の和え物 アスパラの焼き浸し はんぺん汁 パエリア風ごはん 牛乳	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 ベイクドポテト 野菜スープ いちご 黒ごまチーズケーキ 牛乳	ごはん 魚の中華ねぎ焼き 春キャベツの昆布和え たけのこのから揚げ 油揚げのみそ汁 かわちばんかん 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 豚肉の甘だれ炒め 彩り和え 粉ふき芋 切干大根のみそ汁 よもぎ団子 牛乳
27 きな粉クッキー お茶	28 煮豆 お茶	29 昭和の日  献立には、たけのこやスナックエンドウ、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ひます。 	30 麩の青のリスナック お茶 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 納豆和え かみかみサラダ そうめん汁 鮭おにぎり 牛乳	 青字は 新作メニューです。



今月の目標

〇 保育所の食事に慣れよう 〇 春の食材を知ろう

保育所では、ご飯が中心の和食献立を作っています。だしは昆布や煮干し、かつお節、鶏がらでとり、できるだけ地元から旬の野菜を仕入れ、添加物の少ない調味料を使っておいしい食事作りを目指しています。そして、おやつは食事の一部と考え、午後はおにぎりを中心にしています。

子どもたちと給食やおやつを一緒に楽しみながら、旬の食材や食べ物の働きを、年齢に応じて伝えていきたいと思ひます。



～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ひいたします。

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。
- ・ごはんやおかずをしっかりと食べ、果物は楽しみ程度にしましょう。
- ・おかずは食べやすい大きさにしてあげましょう。
(ミニトマトなどカットして入れましょう)
- ・ふりかけは袋のままではなく混ぜて使いましょう。
- ・ピックの使用はやめましょう。



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。