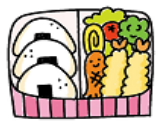
４がつのこんだてひょう

令和3年　中部保育所

今月の目標　「春の味覚を楽しもう」「食事のあいさつをしよう」

春風の心地よい季節になりました。今月は、春に旬を迎える、たけのこやアスパラガス、ふきなどを使った給食やおやつを作り、春の味覚を楽しめるようにします。また、子どもたちがたけのこの皮はぎやふきのすじとりなどのお手伝いをし、食材に触れたり匂いを嗅いだりして、春を感じられるようにしたいと思います。そして、28日には、子どもたちが散歩で摘みとったよもぎを使ってよもぎ団子を作る予定です。

また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつは食事の基本ですので、食べ物の命をいただいていることや、食事が出来るまでにたくさんの人が携わっていることを伝え、心を込めてあいさつができるようにしていきたいと思います。

月	火	水	木	金
			1 （午前のおやつ0.1.2歳児） 煮豆・お茶	2 チーズ お茶
			ごはん 豚肉の甘だれ炒め マセドアンサラダ ボイルブロッコリー なめこ汁 かわちばんかん	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
			お焼きごはん 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳
5　入所のつどい 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	6 きよみオレンジ お茶	7 人参プリッツ お茶	8 きな粉かぼちゃ お茶	9 クッキー お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 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	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	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	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	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
わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	ひじきとツナのおにぎり 牛乳	牛乳あべかわ お茶	ポン・デ・黒ゴマ 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
12 きよみオレンジ パスチャライズ牛乳	13 ぱりぱりせんべい 牛乳	14　弁当の日 豆乳スープ お茶	15 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	16 いちごヨーグルト お茶
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	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		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	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
焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	黒糖スコーン 牛乳	シフォンケーキ お茶	レタスチャーハン 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳
19 麩のココアラスク お茶	20 粉ふき芋 牛乳	21 きな粉マカロニ お茶	22 みたらし団子 お茶	23　誕生会 黒ごませんべい 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	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	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	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	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
さばのそぼろごはん パスチャライズ牛乳	抹茶ドーナツ 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	梅かつおおにぎり 牛乳	チーズケーキ お茶
26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	27 もっちもちおから 牛乳	28 りんご お茶	29　昭和の日 **展示食について** 給食・おやつ（３歳児の量）、離乳食を毎日玄関に展示していますので、お迎えの時にご覧ください。	30 煮昆布 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ チンゲン菜のさっと煮 はりはりなます はんぺん汁	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	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		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
カレーピラフ パスチャライズ牛乳	鯛めし 牛乳	よもぎ団子 牛乳		のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳

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て、新年度が始まりました。今年度も栽培やクッキング、お手伝いを通して食材に触れたり、温かい雰囲気の中で友だちと一緒に給食を食べたりしながら、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。

また、栄養満点なメニューを取り入れ、丈夫な体作りの手助けができるよう、安心・安全な食事作りを心がけていきます。そして、ご家庭と一緒にお子さんの健やかな成長を見守っていきたいと思いますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

保育所の給食について

ごはんが中心の和食給食を作っています。だしは昆布や煮干し、かつお節、鶏がらでとり、野菜はできるだけ地元から仕入れ、旬の野菜を使っています。調味料は添加物の少ないものを使い、「おいしい」給食作りを目指しています。また、おやつは食事の一部と考え、おにぎりを中心に作っています。

給食やおやつのおすすめレシピを保育会のホームページに載せています。玄関にもレシピを置いていますので、ご覧ください。

＜弁当の日について＞

保育所では、月に1回「弁当の日」を設けています。子どもたちは弁当を作ってもらうことをとても楽しみにしていますので、ご協力をよろしくお願いします。

今年度は荒木なつみ・祝部美奈子・加野恵美・高橋美恵子の４名で給食を作ります。

食事について質問などありましたら、お気軽に声をかけてくださいね。