



# 4がつのこんだてひょう



## 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、新年度が始まりました。今年度も栽培やクッキング、給食のお手伝いを通して食材に触れ、食べることの楽しさや大切さを伝えていきます。

そして、安心・安全な食事作りを心がけ、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く思いますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



## 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

桜も満開になり、春風の心地よい季節になりましたね。今月は、春キャベツやたけのこ、アスパラガス、スナップえんどうなどの春が旬の食材を給食にたくさん取り入れています。子どもたちにも、日々旬の食材を知らせていきたいと思ひます。

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ひます。

## 令和5年 中部保育所

月	火	水	木	金
<b>3</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩のココアラスク・お茶	<b>4</b> みたらし団子 お茶	<b>5</b> 野菜クラッカー 牛乳	<b>6</b> きな粉マカロニ 牛乳	<b>7</b> 煮豆 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 はんぺん汁 黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン フレンチサラダ 春キャベツの浅漬け しじみのすまし汁/デコポン 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の和え物 たけのこきんぴら えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 豚肉の甘たれ炒め 大豆サラダ 焼きアスパラ チンゲン菜のスープ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	ごはん 魚のクリームコーン焼き ブロッコリーのごまマヨ和え たけのこのから揚げ 豆腐のみそ汁/文旦 梅かつおおにぎり 牛乳
<b>10</b> 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	<b>11</b> さつま芋のオレンジ煮 お茶	<b>12</b> いちごヨーグルト お茶	<b>13</b> ぱりぱりせんべい 牛乳	<b>14</b> 粉ふき芋 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ チンゲン菜のさつと煮 はりはりなます なめこ汁 カレーピラフ パスタライズ牛乳	板わかめごはん 魚のチリソース グリーンサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 ひじきとツナのおにぎり 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 米粉のココアクッキー 牛乳	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め ほうれん草のコーン和え 揚げごぼう 油揚げのみそ汁 きよみオレンジ レタスチャーハン 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 春キャベツのみそ炒め 春雨の酢の物 若竹汁 りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳
<b>17</b> きよみオレンジ パスタライズ牛乳	<b>18 弁当の日</b> 豆乳スープ お茶	<b>19</b> もちもちおから 牛乳	<b>20</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	<b>21</b> きな粉かぼちゃ お茶
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 さばのそぼろごはん パスタライズ牛乳	 米粉のロールケーキ お茶	ごはん つくね焼き ほうれん草の磯香和え ごぼうの梅煮 ふきのみそ汁 のりおにぎり 牛乳	たけのこごはん 魚の塩こうじ焼き もやしのごま酢和え 粉ふき芋/あさりのみそ汁 かわちばんかん じゃこおにぎり 牛乳	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 よもぎ団子 牛乳
<b>24</b> チーズ お茶	<b>25</b> ごまプリッツ 牛乳	<b>26 誕生会</b> 煮昆布 牛乳	<b>27</b> りんご 牛乳	<b>28</b> 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のおかか和え ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 魚の変わり焼き 小松菜の納豆和え 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 五平餅 牛乳	春色ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の人参ドレッシングかけ バイクドポテト 春雨スープ/きよみオレンジ 黒ごまチーズスティック 牛乳	ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 煮豆 南瓜のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	ごはん さばのみそ煮 和風サラダ アスパラの焼き浸し 麩のすまし汁 わかめおにぎり 牛乳

## 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、食材はできるだけ地元から仕入れ、旬のものを使うようにしています。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、おにぎりや米粉を使用したもの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ので、ぜひご覧ください。



## お弁当の日があります

保育所では、ほぼ月に一回、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願ひします。お弁当作りのポイントについてのせていますので、参考にしてください。(※離乳食の方は保育所で用意します。)

ごはんは、おにぎりにすると食べやすいです。0~2歳児は、一口大の大きさがおすすめです。



主食：主菜：副菜=3：1：2の量になるように作ると栄養バランスがよくなりますよ♪

果物を入れる場合は少量にしましょう。無くて構いません。

おかずは、お子さんの一口に合わせた大きさに切っておくと食べやすいです。

## 安全に食べるための注意点

- ★ミニトマトやぶどう、豆類(枝豆)などのある程度固さがある丸いものは、誤嚥防止のため、大きさに応じて半分または、4等分に切ってから入れましょう。
- ★ピックは、先が尖っていて危険ですので、保育所では必要ありません。