

## 3がつのこんだてひょう



## 今月の目標 マナーを守って楽しい雰囲気で食事をしよう

今年度も残すところあとひと月ですね。子どもたちは、給食のお 手伝いや食育活動を通して食べ物に興味を持ったり、苦手なものも 食べられるようになったりと、成長を感じています。

きりん組は、保育所で食べる給食もあとわずかですね。先月に引き続き、今月も平田保育会4施設の年長児の希望メニューを入れています。一年間伝えてきた食事マナーをもう一度見直し、みんなで楽しい雰囲気で食べられるようにしていきます。



## 金 1 ひなまつり・誕生会

令和6年 中部保育所

(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 鶏肉の照り焼き 彩り和え

だり和え 焼きさつま芋 はんぺん汁



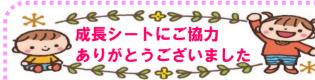
|  |   | <u>-</u>  |   | フルーツポンチ   |
|--|---|---|---|---|
| 月  | 火   | 水   | 木   | お茶  |
| 4  | 5   | 6   | 7 弁当の日  | 8 お別れ会  |
| 麩のココアラスク   | さつま芋のオレンジ煮  | 煮豆  | きな粉マカロニ   | 煮昆布   |
| パスチャライズ牛乳  | 牛乳  | お茶  | お茶  | 牛乳  |
| <u>ごはん</u>   | ごはん   | ごはん   | ***   | 鮭ピラフ/ピザ   |
| 松風焼き   | 魚のフライ   | キッズマーボー   |   | 鶏肉のオニオン焼き   |
| あらめの炒め煮  | きんぴらごぼう   | れんこんの梅マヨ和え                                      |   | 春巻き   |
| 小松菜のコーン和え  | きゅうりとささみの酢の物  | 焼きブロッコリー  | 400   | ボイル野菜   |
| 舞茸のみそ汁   | 春キャベツのみそ汁/ぶんたん  | チンゲン菜のスープ                                       | 200   | 春キャベツのスープ/デコポン  |
| のりおにぎり/かりかりいりこ   | 茶飯おにぎり  | ごまチャーハン   | いちご大福   | 米粉のクッキー   |
| パスチャライズ牛乳  | 牛乳  | 牛乳  | お茶  | お茶  |
| 11   | 12  | 13  | 14  | 15  |
| いちごヨーグルト   | 野菜クラッカー   | 蒸し南瓜  | 麩の黒糖がらめ   | ココアクッキー   |
| お茶   | お茶  | 牛乳  | お茶  | お茶  |
| ごはん  | ごはん   | ごはん   | ごはん   | ごはん   |
| 鶏肉のマーマレード焼き  | ハンバーグ   | 揚げレバーの中華風                                       | 魚の香味焼き  | とんかつ  |
| 小松菜と切干大根の和え物   | ブロッコリーのサラダ  | ポテトサラダ  | ブロッコリーのカレーマヨ炒め  | カラフルサラダ   |
| きのこのしょうゆ焼き   | れんこんきんぴら  | 春キャベツの磯香和え                                      | フライドポテト   | ひじきのソテー   |
| コーンスープ   | もやしのスープ   | ほうれん草のみそ汁                                       | 鶏ごぼう汁/りんご   | 白菜のみそ汁  |
| わかめおにぎり  | あさりしぐれおにぎり  | チーズ五目おこわ  | 切干大根おにぎり  | しそおにぎり  |
| パスチャライズ牛乳  | 牛乳  | お茶  | 牛乳  | 牛乳  |
| 18   |   |   |   |   |
| (,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,  | 19  | 20 春分の日   | 21  | 22  |
| チーズ  | かりかりいりこ   | 20 春分の日   | 人参プリッツ  | りんご   |
| チーズ<br>お茶  | かりかりいりこ<br>牛乳   | 20 春分の日   | 人参プリッツ<br>お茶  | りんご<br>牛乳   |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん   | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん  | 20 春分の日   | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス   |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き  | かりかりいりこ<br><u>牛乳</u><br>ごはん<br>おでん  | 20 春分の日   | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます   | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ   | <u> </u>  | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え  | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋   | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物  | <u> </u>  | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁   | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん  | <u> </u>  | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり  | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち  | <u> </u>  | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳   | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち<br>牛乳  |   | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり  | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぽたもち<br>牛乳  | <u> </u>  | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳<br><b>25 修</b> ア <u>式</u><br>数の青のりスナック  | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち<br>牛乳<br><b>26</b><br>きな粉豆   | 27<br>カレークラッカー                                  | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳<br><b>28</b><br>もちもちおから   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳<br><b>25 修 ア 式</b><br>数の青のりスナック<br>パスチャライズ牛乳  | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぽたもち<br>牛乳<br><b>26</b><br>きな粉豆<br>牛乳   | クラッカー<br>カレークラッカー<br>牛乳                         | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳<br><b>28</b><br>もちもちおから<br>お茶   | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳<br><b>25                                    </b>                                    | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち<br>牛乳<br><b>26</b><br>きな粉豆<br>牛乳<br>ごはん  | <b>27</b> カレークラッカー 牛乳 ごはん                       | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳<br><b>28</b><br>もちもちおから<br>お茶<br>ごはん  | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳<br><b>25 修</b> ア <u>ポ</u><br>数の青のりスナック<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>厚焼き卵                  | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち<br>牛乳<br><b>26</b><br>きな粉豆<br>牛乳<br>ごはん<br>魚の衣焼き                               | 27<br>カレークラッカー<br>牛乳<br>ごはん<br>すき焼き風煮           | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳<br><b>28</b><br>もちもちおから<br>お茶<br>ごはん<br>魚の煮付け                                       | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳  |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳<br><b>25                                    </b>                                    | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち<br>牛乳<br><b>26</b><br>きな粉豆<br>牛乳<br>ごはん<br>魚の衣焼き<br>チンゲン菜の煮物                   | 27 カレークラッカー<br>牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え        | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳<br><b>28</b><br>もちもちおから<br>お茶<br>ごはん<br>魚の煮付け<br>納豆和え                               | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳<br><b>29</b><br><b>希望保育</b>              |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳<br><b>25 修了式</b><br>数の青のりスナック<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>厚焼き卵<br>春雨の酢の物<br>焼き南瓜         | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち<br>牛乳<br><b>26</b><br>きな粉豆<br>牛乳<br>ごはん<br>魚の衣焼き<br>チンゲン菜の煮物<br>もやしのごま酢和え      | 27 カレークラッカー<br>牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え 素豆     | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳<br><b>28</b><br>もちもちおから<br>お茶<br>ごはん<br>魚の煮付け<br>納豆和え<br>春キャベツの浅漬け                  | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳<br><b>29</b><br><b>希望保育</b><br>弁当・水筒の準備を |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳<br><b>25 修了式</b><br>数の青のりスナック<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>厚焼き卵<br>春雨の酢の物<br>焼き南瓜<br>なめこ汁 | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち<br>牛乳<br><b>26</b><br>きな粉豆<br>牛乳<br>ごはん<br>魚の衣焼き<br>チンゲンのごま<br>もやしのごま<br>そうめん汁 | 27 カレークラッカー<br>牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え 煮豆 りんご | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳<br><b>28</b><br>もちもちおから<br>お茶<br>ごはん<br>魚の煮付け<br>納豆和え<br>春キャベツの浅漬け<br>あさりのすまし汁/いよかん | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳<br><b>29</b><br><b>希望保育</b>              |
| チーズ<br>お茶<br>板わかめごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>はりはりなます<br>ふかし芋<br>しじみのすまし汁<br>カルシウムふりかけおにぎり<br>パスチャライズ牛乳<br><b>25 修了式</b><br>数の青のりスナック<br>パスチャライズ牛乳<br>ごはん<br>厚焼き卵<br>春雨の酢の物<br>焼き南瓜         | かりかりいりこ<br>牛乳<br>ごはん<br>おでん<br>里芋のみそがらめ<br>春キャベツの和え物<br>いよかん<br>ぼたもち<br>牛乳<br><b>26</b><br>きな粉豆<br>牛乳<br>ごはん<br>魚の衣焼き<br>チンゲン菜の煮物<br>もやしのごま酢和え      | 27 カレークラッカー<br>牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え 素豆     | 人参プリッツ<br>お茶<br>ごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>煮昆布<br>クリームシチュー<br>チキンライス<br>牛乳<br><b>28</b><br>もちもちおから<br>お茶<br>ごはん<br>魚の煮付け<br>納豆和え<br>春キャベツの浅漬け                  | りんご<br>牛乳<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>焼きアスパラ<br>デコポン<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳<br><b>29</b><br><b>希望保育</b><br>弁当・水筒の準備を |

## お皿ピカピカ大作戦☆

2月の目標は、『残さず食べよう』と『感謝して食べよう』でした。うさぎ・ぱんだ・きりん組では、自分で決めた量を食べることができたら台紙にシールを貼り、食べられたという達成感を味わいました。また、おいしい食べ物を作るには、たくさんの人の手間暇がかかっていることや、自分たちの身体を作るために食べ物から命を頂いているということを、絵本や紙芝居を読んだり、給食のだしとして使用した後の鶏ガラを子どもたちに見せたりして伝えました。これからも、食べ物を大切に思って残さず食べて欲しいと思います。







今年度も、一日の食事の中で重要な朝食を中心に見させていただきました。朝食は、ごはんや食パンなどの主食、肉・魚・卵などのたんぱく源、野菜や果物を組み合わせたおかずがあると栄養のバランスが良くなります。好き嫌いや登所時間もあると思いますが、お子さんの成長のために主食だけではなく、一口でもおかずを食べて登所しましょう。 今後も、お子さんのズ母できないだけ、サイフを含むます。

今後も、お子さんの成長を食事の面からサポート していきます。そして、保護者の皆様と共に、お子 さんの健康な身体づくりに取り組んでいきたいと思 います。