

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たり、温かい雰囲気の中で友だちや先生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。

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、スナップエンドウなどの食材を給食にたくさん取り入れ、春の味覚を味わいたいと思います。

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、食べ物へ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関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です。そして、食事のマナーとなる姿勢、正しい箸やフォークの持ち方、食器を持って食べることも、年間を通して子どもたちに伝えていきたいです。

令和6年 中部保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 魅のココアラスク・お茶	2 みたらし団子 お茶	3 きな粉マカロニ お茶	4 蒸し南瓜 お茶	5 入所のつどい 人参プリッツ 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 ぶんとん	ごはん じゃが芋のグラタン おからサラダ アスパラの和え物 えのきのみそ汁	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 小松菜の和え物 はりはりなます 魅のすまし汁 デコポン	ごはん 豚肉の甘だれ炒め ブロッコリーのごまマヨ和え 春キャベツの浅漬け しじみのみそ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き 大豆サラダ 揚げぼごう なめこ汁
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	黒豆おにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳
8 魅の黒糖がらめ お茶	9 さつま芋のオレンジ煮 お茶	10 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	11 ぱりぱりせんべい お茶	12 粉ふき芋 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	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	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 たけのこのから揚げ 油揚げのみそ汁 きよみオレンジ	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	ごはん 魚の照り焼き チンゲン菜の煮物 たけのこきんぴら ふきのみそ汁 りんご
カレーピラフ パスチャライズ牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	米粉のスコーン 牛乳	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
15 きよみオレンジ お茶	16 野菜クラッカー お茶	17 煮豆 お茶	18 もちもちおから お茶	19 いちごヨーグルト お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 春キャベツときくらげのナムル はんぺん汁	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 もやしのみそ汁	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	ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え 春キャベツの和え物 南瓜のみそ汁	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 かわちばんかん
レタスチャーハン パスチャライズ牛乳	五平餅 牛乳	のりおにぎり 牛乳	カルシウムふりかけおにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳
22 チーズ お茶	23 弁当の日 豆乳スープ お茶	24 誕生会 煮昆布 お茶	25 りんご お茶	26 ごまプリッツ お茶
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の和え物 ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳	 米粉のロールケーキ お茶	板わかめごはん 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 野菜スープ/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 小松菜の磯香和え 煮豆 そうめん汁 さばのそぼろごはん 牛乳	ドライカレー フレンチサラダ 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
29 昭和の日  今年度より、給 与栄養目標量が変 更になっています。	30 カレークラッカー お茶 ごはん さばのみそ煮 和風サラダ アスパラの焼き浸し あさりのすまし汁 鶏そぼろおにぎり パスチャライズ牛乳	 弁当の日があります 保育所では、ほぼ月に一回、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、手作りの弁当をよろしくお願ひします。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。 おかずは、お子さんの一口に合わせ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って丸いものは、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。使用をやめましょう。		

展示食について

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。
また、食事について質問などありましたら、調理担当者にお気軽にお声がけください。

果物を入れる場合は少量にしましょう。無くても構いません。

弁当箱の容量は300～400mlが目安です。

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。