



4がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです。

令和7年 中部保育所

火		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 大豆とごまのせんべい お茶		3 蒸し南瓜 お茶		4 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 きよみオレンジ		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 えのきのすまし汁		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 デコポン		ごはん 魚の変わり焼き 小松菜の磯香和え 煮豆 もやしのみそ汁	
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳		五平餅 牛乳		レタスチャーハン 牛乳		カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	
月		7		8		9	
チーズ お茶		高野豆腐のしっとりラスク風 お茶		ぱりぱりせんべい お茶		いちごヨーグルト 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 魚のチリソース風 グリーンサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁		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 はりはりなます ふきのみそ汁 きよみオレンジ	
カレーピラフ パスチャライズ牛乳		小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	
14		15		16		17	
黒糖ビスケット お茶		もちもちおから お茶		煮昆布 お茶		かりかりいりこ お茶	
ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜と切干大根の和え物 春キャベツときくらげのナムル 麩のすまし汁		ごはん 豚肉の甘だれ炒め ブロッコリーサラダ 春キャベツの浅漬け あさり汁		たけのこごはん 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		ドライカレー フレンチサラダ ゆでスナッペンどう フルーツヨーグルト	
刻み昆布おにぎり パスチャライズ牛乳		炒り玄米おにぎり 牛乳		じゃこおにぎり 牛乳		のりおにぎり 牛乳	
21		22		23 弁当の日		24 誕生会	
麩のココアラスク お茶		きな粉南瓜 お茶		豆乳スープ お茶		カレークラッカー 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		ごはん さばのみそ煮 ごまドレサラダ アスパラの焼き浸し はんぺん汁				板わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の人参ドレッシングかけ フライドポテト 野菜スープ いちご	
しそおにぎり パスチャライズ牛乳		チキンライス 牛乳		米粉のロールケーキ 牛乳		黒ごまチーズスティック 牛乳	
28		29 昭和の日		30		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たいと思っておりますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。 	
野菜クラッカー お茶				きな粉クッキー お茶			
ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 切干大根の煮物 そうめん汁 鶏そぼろおにぎり パスチャライズ牛乳				ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ 揚げごぼう なめこ汁/きよみオレンジ 鮭おにぎり 牛乳			

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

春の味覚と言えば、たけのこ、春キャベツ、アスパラガス、スナッペンエンドウなどがありますね。今月は春に旬を迎える食材を給食にたくさん取り入れていますよ。子どもたちには、たけのこの皮はぎや、キャベツちぎりなどのお手伝いをしてもらいたいと思っています。そして、25日のよもぎ団子は、子どもたちが散歩先で摘んだよもぎを使って作ります。

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と思っています。そして、食事のマナーとなる姿勢、箸やフォークの持ち方、食器を持って食べることも、年間を通して伝えていきたいと思っています。

保育所の給食について

給食は、和食を中心に作っています。だしは昆布や煮干し、かつお節、鶏がらでとり、旬の食材を取り入れるようにしています。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玄関にも置いていますので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。