



3がつのこんだてひょう



今年度も残すところ、あとひと月となりました。子どもたちは、野菜ちぎりや米研ぎをはじめとしたお手伝い、クッキング等、様々な体験を通して食に興味を持ち、食べるのが楽しみになりました。苦手なものが食べられるようになったり、食事を楽しみにしたりする姿が増え、成長を感じています。

令和4年 中部保育所



青字は新メニューです。
★は5歳児希望メニューです。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|---|
| | 1 (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉豆・お茶 ごはん ★ハンバーグ ピクルス れんこんのごまドレ和え もやしのスープ あさりしぐれおにぎり 牛乳 | 2 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚の煮付け 白和え かぼちゃサラダ 小松菜のみそ汁 わかめおにぎり 牛乳 | 3 ひなまつり会・誕生会 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 焼きさつま芋 はんぺん汁 ネーブルオレンジ 米粉のホットケーキ お茶 | 4 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん とんかつ チンゲン菜のさっと煮 里芋のじゃこ和え 白菜のみそ汁 ★レタスチャーハン 牛乳 |
| 7 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 小松菜のじゃこ和え 舞茸のみそ汁 チキンライス パスタライズ牛乳 | 8 きな粉マカロニ お茶 板わかめごはん 魚の衣焼き ★ポテトサラダ ほうれん草の和え物 えのきのみそ汁 牛ごぼうおにぎり 牛乳 | 9 チーズ お茶 ごはん ★焼肉 野菜炒め 焼きかぼちゃ しじみのすまし汁 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳 | 10 弁当の日 豆乳スープ お茶  一年間、お弁当の用意をしていただき、ありがとうございました。 いちご大福 お茶 | 11 お別れ会 煮豆 お茶 鮭ピラフ/ピザ 鶏肉のオニオン焼き 春巻き/ボイル野菜 春キャベツのスープ デコボン 米粉のクッキー カルピス |
| 14 人参プリッツ パスタライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 きゅうりとささみの酢の物 大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 ぶんたん 鮭おにぎり パスタライズ牛乳 | 15 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん かき揚げ 小松菜と切干大根の和え物 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 ごまチャーハン 牛乳 | 16 米粉のココアクッキー お茶 ごはん ★おでん 里芋のから揚げ 春キャベツのコーン和え 春雨の酢の物 炊き込みご飯 牛乳 | 17 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん 魚のごま味噌焼き 白菜の昆布漬け ブロッコリーのカレーマヨ炒め 鶏ごぼう汁 りんご 梅かつおおにぎり 牛乳 | 18 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え スティックサラダ クリームシチュー ぼたもち お茶 |
| 21 春分の日  | 22 麩のココアラスク パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとツナのサラダ ボイルブロッコリー コーンスープ Caふりかけおにぎり お茶 | 23 りんご お茶 ごはん ★すき焼き風煮 煮豆(うずら豆) 焼きパプリカ キャベツの和え物 しそおにぎり 牛乳 | 24 煮昆布 牛乳 カレーライス フレンチサラダ 焼きアスパラ きよみオレンジ じゃこおにぎり 牛乳 | 25 修了式 粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き はりはりなます 揚げごぼう あさりのすまし汁/りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳 |
| 28 野菜クラッカー パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え 春キャベツの磯香和え さつま芋の甘煮 ほうれん草のみそ汁 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳 | 29 もちもちおから 牛乳 ごはん マーボー豆腐 水菜と切干大根のナムル れんこんの梅マヨ和え 白菜のスープ 昆布ごはん 牛乳 | 30 希望保育 (弁当・水筒の準備をお願いします) ぱんだ、きりん組では、残さず食べて楽しい食事の時間となるよう、ランチヨンマットを使用して給食をいただきました。 また、食事のあいさつには、食べ物の命をいただいているという意味があること、食に関わる様々な人に感謝して食べることを伝えました。 | 31  いただきます! | |

今月の目標 正しい姿勢で食べよう

正しい姿勢で食べるよう、子どもたちに繰り返し伝えてきましたが、今一度、食べる時の姿勢を見直します。正しい姿勢で食べると、内臓が圧迫されず、消化吸収が良くなります。また、まっすぐ前を向き、背筋を伸ばして食べることで、感染症予防にもなります。ポイントは、①いすに深く座り、背筋を伸ばす。②テーブルと体はこぶし1つ分あける。③両足を床につける。の3点です。ご家庭でもお子さんの姿勢を時々見てあげてくださいね。



今年度も成長シートにご協力いただき、ありがとうございました。ご家庭では、お子さんの好きなメニューや時短メニューを取り入れたりして、日々献立を工夫しておられる様子が伝わりました。ですが、たんぱく源と野菜の少ない朝食が気になりました。お子さんが成長していくためには欠かせない栄養素ですので、ぜひ摂り入れていただきたいです。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っております。