

4がつのこんだてひょう

令和4年 中部保育所

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

桜も少しずつ咲き始め、春風の心地よい季節になりました。春の味覚といえば、たけのこやアスパラガス、ふき、スナップえんどうなどがありますね。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。

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、食事ができ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。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と思ひます。

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たいと思ひます。

また、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ひますので、今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

金

1	(午前のおやつ0・1・2歳児) りんご・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 若竹汁
	黒豆おにぎり 牛乳

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
麩のココアラスク お茶	人参プリッツ お茶	大豆とごまのせんべい お茶	きな粉マカロニ 牛乳	みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉の磯焼き 春キャベツのおかか和え かぼちゃの煮物 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	春色ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこのきんぴら ポイルブロッコリー えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン 小松菜の納豆和え 春キャベツの浅漬け しじみのすまし汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	ビビンバ丼 大豆サラダ 焼きアスパラ チンゲン菜のスープ かぼちゃおやき 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き たけのこのから揚げ ほうれん草の和え物 厚揚げのみそ汁・文旦 梅かつおおにぎり 牛乳
11	12	13 弁当の日	14	15
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	さつま芋のオレンジ煮 お茶	豆乳スープ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	粉ふき芋 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ チンゲン菜のさっと煮 はりはりなます はんぺん汁 カレーピラフ パスチャライズ牛乳	ごはん 魚のチリソース グリーンサラダ 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 ひじきとツナのおにぎり 牛乳	 米粉のロールケーキ お茶	たけのこごはん 魚の塩焼き もやしのごま酢和え 春キャベツのみそ炒め あさりのすまし汁・りんご じゃこおにぎり 牛乳	ごはん たけのこつくね ほうれん草の磯香和え 煮豆 ふきのみそ汁・デコポン さばのそぼろごはん 牛乳
18	19	20	21	22 誕生会
煮昆布 パスチャライズ牛乳	きな粉かぼちゃ お茶	いちごヨーグルト お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳	チーズ 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 のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	板わかめごはん 魚のみそ焼き ほうれん草の白和え 春雨の酢の物 麩のすまし汁 鶏そぼろおにぎり 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 パエリア風ごはん 牛乳	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カリカリごぼう ほうれん草のコーン和え なめこ汁・きよみオレンジ レタスチャーハン 牛乳	ツナピラフ 鶏肉のから揚げ 温野菜の人参ドレッシングがけ 春雨スープ いちご 米粉のココアカップケーキ 牛乳
25	26	27	28	29 昭和の日
きよみオレンジ パスチャライズ牛乳	煮豆 牛乳	もちもちおから お茶	黒ごませんべい お茶	今年度は、荒木なつみ・祝部美奈子・高橋美恵子・加野恵美の4名で給食を作ります。よろしくお願ひします。
ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 ごぼうの梅煮 切干大根のみそ汁 焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 よもぎ団子 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 鮭おにぎり お茶	ごはん さわらのソースフライ フレンチサラダ 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 お焼きごはん 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お願ひします。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。

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。



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！

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。使用をやめましょう。