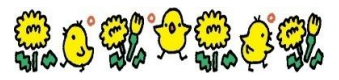




# 4がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和8年 中部保育所

## 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。



		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 さつまいもの甘煮 お茶	3 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/りんご 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリーサラダ 春キャベツときくらげのナムル 麩のすまし汁 刻み昆布おにぎり 牛乳	ごはん 魚の塩焼き 小松菜の磯香和え/煮豆 じゃが芋のみそ汁 デコボン ごまチャーハン 牛乳
月	火	8	9	10
6 入所のつどい チーズ お茶	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	きな粉と人参のビスケット お茶	いちごヨーグルト お茶	きな粉マカロニ 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 きつねおにぎり 牛乳	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 きよみオレンジ 小松菜と豚肉の混ぜごはん 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 のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳	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 米粉の小豆蒸しパン 牛乳	ごはん 厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え 煮昆布 南瓜のみそ汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳
13	14 弁当の日	15	16	17
黒糖ビスケット お茶	煮昆布 お茶 	豆乳スープ お茶	かりかりいりこ お茶	ごまプリッツ お茶
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 茶飯おにぎり 牛乳	米粉のロールケーキ お茶	筍ごはん 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 きよみオレンジ じゃこおにぎり 牛乳	カレーライス フレンチサラダ ゆでスナックエンドウ フルーツヨーグルト わかめおにぎり 牛乳	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 さばのそぼろごはん 牛乳
20	21	22 誕生会	23	24
麩のココアラスク お茶	きな粉南瓜 お茶	カレークラッカー お茶	もちもちおから お茶	みそスコーン 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 しそおにぎり 牛乳	板わかめごはん 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 パエリア風ごはん 牛乳	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 バイクドポテト 野菜スープ いちご 黒ごまチーズスティック 牛乳	ごはん 魚の中華ねぎ焼き 彩り和え たけのこのから揚げ 油揚げのみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	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 切干大根のみそ汁 かわちばんかん よもぎ団子 牛乳
27	28	29 昭和の日	30	
麩の青のリスナック お茶	煮豆 お茶		きな粉クッキー お茶	展示食について
ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 納豆和え かみかみサラダ そうめん汁 ひじきおにぎり 牛乳	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 五平餅 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	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。

## 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・スナック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。子どもたちには、たけのこの皮はぎや、キャベツちぎり、心きのすじと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、24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」の食事のあいさつは、命をいただくこと、作ってくれた人への感謝の言葉です。心を込めてあいさつができるよう、子どもたちと一緒に手を合わせたり、紙芝居や絵本を使って伝えたいと思います。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、ごはん中心の和食献立を作っています。だしは昆布や煮干し、かつお節、鶏がらでとり、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、ご家庭でも作っててください。(食材の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。)