



# 4がつのこんだてひょう



※▶印は新メニューです。

令和2年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<p><b>ご入所・ご進級おめでとうございます</b></p> <p>新しいお友達を迎え、新年度が始まりました。今年度も栽培やクッキング、お手伝いなどの食に関する体験を通して、子ども達に食べることの楽しさを伝えていきたいと思ひます。</p> <p>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たく思ひますので、今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。</p>		<p>1</p> <p>(午前のおやつ1. 2歳児)</p> <p>きな粉マカロニ・パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>あらめの炒め煮</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>なめこ汁</p> <p>あさりしぐれおにぎり</p> <p>パスチャライズ牛乳</p>	<p>2</p> <p>麩の黒糖がらめ</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>さわらのソースフライ</p> <p>ほうれん草のごま酢和え</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>鶏ごぼう汁・きよみオレンジ</p> <p>野菜塩やきそば</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>豆乳スープ</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ベイクドポテト</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>のりおにぎり</p> <p>かりかりいりこ・お茶</p>
<p>6</p> <p>野菜クラッカー</p> <p>パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>松風焼き</p> <p>チンゲン菜のさっと煮</p> <p>こんにやくのみそだれかけ</p> <p>春雨スープ</p> <p>大豆とじゃこの揚げ煮</p> <p>パスチャライズ牛乳</p>	<p>7</p> <p>煮昆布</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のコーンマヨ焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>ボン・デ・きなこ</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>みたらし団子</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>たけのこと鶏肉の煮物</p> <p>ブロッコリーのチーズ焼き</p> <p>▶じゃが芋の梅サラダ</p> <p>春キャベツのミルクスープ</p> <p>ぶんたん</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>お茶</p>	<p>9</p> <p>きな粉かぼちゃ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のみそ焼き</p> <p>たけのこのから揚げ</p> <p>ほうれん草のコーン和え</p> <p>麩のすまし汁</p> <p>もちもちふきおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>煮豆</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの肉みそチーズ焼き</p> <p>わかめサラダ</p> <p>小松菜のおかか炒め</p> <p>きのこのすまし汁</p> <p>麩のかりんとう</p> <p>ミックスジュース</p>
<p>13</p> <p>麩のきな粉がらめ</p> <p>パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>揚げレバーのケチャップがらめ</p> <p>じゃが芋とじゃこのごま醤油和え</p> <p>焼きアスパラ</p> <p>かきたま汁</p> <p>鶏そぼろおにぎり</p> <p>パスチャライズ牛乳</p>	<p>14</p> <p>ぱりぱりせんべい</p> <p>牛乳</p> <p>板わかめごはん</p> <p>たけのこつくね</p> <p>春雨の酢の物</p> <p>春キャベツとあさりの酒蒸し</p> <p>しめじのみそ汁</p> <p>クッキー</p> <p>牛乳</p>	<p>15 弁当の日</p> <p>高野豆腐のしっとりラスク風</p> <p>牛乳</p> <p></p> <p>フルーツサンド(いちご)</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>かりかりいりこ</p> <p>牛乳</p> <p>五目うどん</p> <p>納豆かきあげ</p> <p>アスパラの和え物</p> <p>煮豆</p> <p>きよみオレンジ</p> <p>和風パセリごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>粉ふき芋</p> <p>牛乳</p> <p>筍ごはん</p> <p>魚の塩焼き</p> <p>春キャベツのみそ炒め</p> <p>もやしのナムル</p> <p>若竹汁</p> <p>りんご</p> <p>小松菜と豚肉の混ぜごはん</p> <p>牛乳</p>
<p>20</p> <p>麩の青のりスナック</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>おからサラダ</p> <p>ほうれん草ののり和え</p> <p>豆乳入りみそ汁</p> <p>炒り玄米おにぎり</p> <p>パスチャライズ牛乳</p>	<p>21</p> <p>黒ごませんべい</p> <p>牛乳</p> <p>五穀ごはん</p> <p>高野豆腐の揚げ煮</p> <p>たけのこ田楽</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>ふきのみそ汁</p> <p>中華おこわ</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>クッキー</p> <p>お茶</p> <p>牛丼</p> <p>ごぼうの炒め煮</p> <p>春キャベツのごま和え</p> <p>たけのこのすまし汁</p> <p>りんご</p> <p>鯛めし</p> <p>お茶</p>	<p>23 誕生会</p> <p>チーズ</p> <p>お茶</p> <p>カレーピラフ</p> <p>鶏肉のレモンだれ</p> <p>野菜の人参ドレッシングかけ</p> <p>しじみ汁</p> <p>ぶんたん</p> <p>いちごのショートケーキ</p> <p>お茶</p>	<p>24</p> <p>蒸しかぼちゃ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>▶アクアパッツァ風</p> <p>のり巻きサラダ</p> <p>ごぼうのから揚げ</p> <p>ほうれん草のうの花和え</p> <p>よもぎ団子</p> <p>牛乳</p>
<p>27</p> <p>人参プリッツ</p> <p>パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>ぎせい豆腐</p> <p>納豆和え</p> <p>切干大根のみそ汁</p> <p>五平餅</p> <p>パスチャライズ牛乳</p>	<p>28</p> <p>もっちもちおから</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚のカレー塩こうじ焼き</p> <p>茹でスナックえんどう</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>ふりかけおにぎり</p> <p>牛乳</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>&lt;幼児食&gt;</p> <p>玄関入口</p> <p></p> <p>&lt;離乳食&gt;</p> <p>玄関入って正面</p>	<p>30</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>お茶</p> <p>ハヤシライス</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>スナックえんどうの肉みそ炒め</p> <p>ぶんたん</p> <p>豆乳あべかわ</p> <p>お茶</p>	<p>&lt;弁当の日について&gt;</p> <p>保育所では、月に1回弁当の日があります。子ども達は弁当を作ってもらえることをとても楽しみにしていますのでご協力をよろしくお願ひいたします。</p> <p></p>

**食育目標**

**保育所の食事に慣れよう**

保育所では、旬の食材を使い、添加物の少ない安心・安全でおいしい食事作りを心がけています。子ども達が保育所での食事に慣れ、楽しみにしてもらえるように心をこめて食事を作ります。食事に関する悩みやレシピ紹介など1つずつお応えできるようにしていきますので、お気軽に声をかけてください。『おすすめレシピコーナー』が離乳食展示ケースの横にありますのでご自由にお取ってください。



**展示食について**

<幼児食>

玄関入口に展示ケースがあります。昼食とおやつ(くま組~3歳児の量)を展示しています。

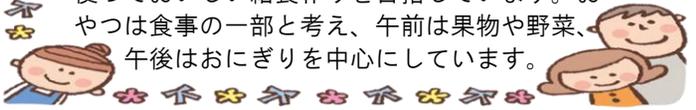
※食事内容、調理形態、量などを参考にしてください。

<離乳食>

玄関入って正面に展示ケースがあります。プレートに月齢が書いてあります。

**保育所の給食について**

和食中心の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、地元から旬の野菜を仕入れ、添加物の少ない調味料を使っておいしい給食作りを目指しています。おやつは食事の一部と考え、午前は果物や野菜、午後はおにぎりを中心にしています。



**◎食べやすい大きさ・量にしましょう。**

- ごはんは小さめのおにぎりにすると食べやすいです。
- 普段食べているくらいの量にしましょう。
- おかずは食べやすい大きさにしましょう。

**◎果物は少量にしましょう。**

- デザートはゼリーやプリンはやめ、果物にしましょう。
- お楽しみ程度にして、ごはんやおかずをしっかりと食べられるようにしましょう。

