



4がつのこんだてひょう



令和4年 みなみ保育所



ご入所・ご進級おめでとうございます

新しいお友達を迎え、新年度が始まりました。保育所では旬の食事や行事食を大切に食事作りをしています。今年度も栽培活動や給食・おやつを通して子ども達に食べることの楽しさや食材に触れることの経験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、ご家庭と連携をとりながら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、今年度もよろしくお願ひいたします。



今月の食育目標

保育所の食事に慣れよう

新しい環境の中で子ども達に保育所の食事に慣れることができるよう、食べやすいメニューを取り入れています。また、楽しく食事の時間を過ごせるように食材の実物展示やポスターを使い雰囲気作りもしていきたいと思ひます。子ども達の成長を食事の面から支え、ご家庭と連携を取りながら食事に関する悩み相談やレシピ紹介などいつでもお応えしますので、何かありましたら気軽に声をかけてください。

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 入所のつどい	6	7	8
麩のココアラスク 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 パスタライス牛乳	人参プリッツ お茶 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	大豆とごまのせんべい お茶 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	きな粉マカロニ 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	みたらし団子 お茶 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 パスタライス牛乳 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 パスタライス牛乳	さつま芋のオレンジ煮 お茶 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	豆乳スープ お茶  米粉のロールケーキ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 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	粉ふき芋 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 パスタライス牛乳 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 パスタライス牛乳	きな粉かぼちゃ お茶 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	いちごヨーグルト お茶 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	ぱりぱりせんべい 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	チーズ お茶 ツナピラフ 鶏肉のからあげ 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 パスタライス牛乳 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 パスタライス牛乳	煮豆 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	もちもちおから お茶 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	黒ごませんべい 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	弁当の日について 保育所では月に1回 弁当の日があります。 子ども達は手作りの弁 当をととても楽しみにして います。 ご協力をよろしく お願ひします。



保育所の給食について

- ・和食を中心とした給食作りをしています。
 - ・米は栄養価の高い7分づき米を使用しています。
 - ・昆布やかつお節、煮干し、鶏ガラでだしをとり薄味の食事にしています。
 - ・調味料はなるべく添加物の少ないものを使用しています。
 - ・野菜は県内産を中心に仕入れ、化学調味料を使用していない安全な野菜をできるだけ多く使用するようになっています。
- (食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。)



おすすめレシピ

鶏肉のマーマレード焼き

<材料> 子ども4人分

- 鶏もも肉 4切(1切約40g)
- しょうが ひとかけ(約2g)
- にんにく ひとかけ(約2g)
- しょうゆ 小さじ1
- マーマレードジャム 小さじ2

<作り方>

- ① しょうが、にんにくはすりおろしておく。
- ② ①としょうゆ、マーマレードジャムを混ぜ合わせ、鶏もも肉を約30分浸ける。
- ③ 170℃のオーブンで約15分焼く。

お弁当作りのポイント



- ★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。
- ・普段ご家庭で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。
- ・ゼリーやプリンはやめて果物にしましょう。
- ・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。