



# 4がつのこんだてひょう



令和5年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<b>3</b> (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩のココアラスク・お茶	<b>4</b> みたらし団子 お茶	<b>5 入所のつどい</b> 野菜クラッカー 牛乳	<b>6</b> きな粉マカロニ 牛乳	<b>7</b> 煮豆 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 はんぺん汁 黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン フレンチサラダ 春キャベツの浅漬け しじみのすまし汁/デコポン 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草の和え物 たけのこきんぴら えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 豚肉の甘だれ炒め 大豆サラダ 焼きアスパラ チンゲン菜のスープ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	ごはん 魚のクリームコーン焼き ブロッコリーのごまマヨ和え たけのこのから揚げ 豆腐のみそ汁/文旦 梅かつおおにぎり 牛乳
<b>10</b> 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	<b>11</b> さつま芋のオレンジ煮 お茶	<b>12</b> いちごヨーグルト お茶	<b>13</b> ぱりぱりせんべい 牛乳	<b>14</b> 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 なめこ汁 カレーピラフ パスタライズ牛乳	板わかめごはん 魚のチリソース グリーンサラダ 焼き南瓜 しめじのみそ汁 ひじきとツナのおにぎり 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 米粉のココアクッキー 牛乳	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め ほうれん草のコーン和え 揚げごぼう 油揚げのみそ汁 きよみオレンジ レタスチャーハン 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 春キャベツのみそ炒め 春雨の酢の物 若竹汁 りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳
<b>17</b> きよみオレンジ パスタライズ牛乳	<b>18 弁当の日</b> 豆乳スープ お茶	<b>19</b> もちもちおから 牛乳	<b>20</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	<b>21</b> きな粉南瓜 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 さばのそぼろごはん パスタライズ牛乳	 米粉のロールケーキ お茶	ごはん つくね焼き ほうれん草の磯香和え ごぼうの梅煮 ふきのみそ汁 のりおにぎり 牛乳	たけのごはん 魚の塩こうじ焼き もやしのごま酢和え 粉ふき芋 あさり汁/かわちばんかん じゃこおにぎり 牛乳	ドライカレー マカロニサラダ ゆでスナックえんどう フルーツヨーグルト よもぎ団子 牛乳
<b>24</b> チーズ お茶	<b>25</b> ごまプリッツ 牛乳	<b>26 誕生会</b> 煮昆布 牛乳	<b>27</b> りんご 牛乳	<b>28</b> 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のおかか和え ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 魚の変わり焼き 小松菜の納豆和え 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 五平餅 牛乳	春色ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の人参ドレッシングかけ バイクドポテト 春雨スープ/きよみオレンジ 黒ごまチーズスティック 牛乳	ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 煮豆 南瓜のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	ごはん さばのみそ煮 和風サラダ アスパラの焼き浸し 麩のすまし汁 わかめおにぎり 牛乳

## 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。  
 保育所では旬の食材を使い、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、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たちが、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、食事の時間が楽しみになるように旬の食材の実物を見せたり、ポスターを使って給食室の紹介をしたいと思ひます。  
 子どもたち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。



## 保育所の給食について

- ・米は栄養価の高い7分づき米を使用し和食を中心とした給食作りをしています。
  - ・調味料はなるべく添加物の少ない物を使用し、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なっています。
  - ・野菜は化学肥料を使用していない安全な物をできるだけ多く使用するようにしています。
- (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。)



## 展示食について

<幼児食>  
 玄関入り口に展示ケースがあります。昼食とおやつ(3歳児の量)を展示しています。



## お弁当の日について

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。  
 ☆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く、普段ご家庭で食べているくらいの量にすると良いですよ。  
 ☆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。お楽しみ程度の量にしてごはんやおかずをしっかり食べられるようにしましょう。