



# 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 みなみ保育所

## ご入所・ご進報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。保育所では、旬の食材や行事食を大切に食事作りをしています。今年度も給食やおやつ、栽培活動などを通して食べることの楽しさや季節の食材のおいしさなど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。



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 さつまいの甘煮 お茶	3 チーズ 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	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	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		
牛しぐれおにぎり 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳	ごまチャーハン 牛乳			
6 入所のつどい 人参プリッツ お茶	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	8 きな粉と人参のビスケット お茶	9 いちごヨーグルト お茶	10 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	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	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	ごはん 魚の照り焼き チンゲン菜の煮物 はりはりなます	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／りんご	
きつねおにぎり 牛乳	小松菜と豚肉の混ぜおにぎり 牛乳	のりおにぎり／かりかりいりこ 牛乳	ふきのみそ汁／きよみオレンジ 米粉の小豆蒸しパン 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	
13 黒糖ビスケット お茶	14 弁当の日 煮昆布 お茶	15 豆乳スープ お茶	16 かりかりいりこ お茶	17 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	 米粉のロールケーキ 牛乳	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	カレーライス フレンチサラダ ゆでスナックえんどう フルーツヨーグルト	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	
茶飯おにぎり 牛乳	米粉のロールケーキ 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	さばのそぼろごはん 牛乳	
20 麩のココアラスク お茶	21 きな粉南瓜 お茶	22 誕生会 カレークラッカー お茶	23 もちもちおから お茶	24 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	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	板わかめごはん 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	ごはん 魚の中華ねぎ焼き 春キャベツの昆布和え たけのこのから揚げ 油揚げのみそ汁 かわちばんかん	ごはん 豚肉の甘だれ炒め 彩り和え 粉ふき芋 切干大根のみそ汁	
しそおにぎり 牛乳	バエリア風ごはん 牛乳	黒ごまチーズスティック 牛乳	炒り玄米おにぎり 牛乳	よもぎ団子 牛乳	
27 麩の青のリスナック お茶	28 煮豆 お茶	29 昭和の日 展示食について	30 きな粉クッキー お茶	保育所の給食について	
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	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 えのきのすまし汁	玄関入口に展示食ケース があります、昼食とおやつ (3歳児の量) を展示して います。 	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	ごはんを中心の和食給 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、安心でおいしい給 食作りを目指しています。 また、おやつも食事の一 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。	
ひじきおにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	なめこ汁／きよみオレンジ 鮭おにぎり 牛乳	※ 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。		



## 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多く取り入れています。また、食事の時間が楽しみになるように旬の食材に触れる機会を設けたり、調理室でどのように給食ができるのかポスターを使って伝えたりします。ご家庭と連携して、食事の面から子どもたちの成長を支えていきたいと思ひます。食に関する相談事やレシピ紹介など、いつでもお気軽にお声かけください。

## ～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。子ども達はこの日をとても楽しみにして「見て！」「〇〇が入っているよ！」と嬉しそうに伝えてくれます。弁当を作ろうと思つと、難しく考えがちですが、コツを押さえれば、見た目だけでなく、バランスも良くなります。今回は弁当作りのポイントについてお知らせします。

- ①大きさはぴったりサイズに！  
普段食べている量を弁当に詰めてみると分かりやすいですよ。ごはんは小さめのおにぎりにしたり、おかずは食べやすい大きさにしましょう。
- ②弁当の黄金比は「主食3：主菜1：副菜2」  
この割合で詰めると、バランスが良くなります。
- ③果物は少量にしましょう  
ゼリーやプリンはやめて、ごはんやおかずがしっかりと食べられるようにしましょう。



毎月のおすすめ  
レシピを玄関に設置  
しています。  
ご自由にお取り  
ください♪