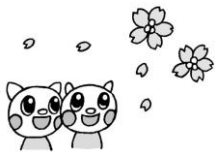
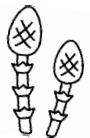


月	火	水	木	金	土
				1	2
				ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 小豆かぼちゃ きのこのすまし汁 牛乳 豆乳プリンのいちごソースかけ	午前おやつ
4	5	6	7	8	9
大豆とニラの じゃこチャーハン カラフルサラダ わかめの味噌スープ 牛乳 ブラウンバナナケーキ	ひじきおにぎり 魚の味噌煮 ごぼうサラダ じゃがいもとさや豆の スープ 牛乳 煮豆	ごはん 春野菜のキッシュ あらめの炒り煮 麩の味噌汁 牛乳 まきまきウィンナー	ごはん 魚のソースフライ ブロッコリーと 刻み昆布の和え物 じゃがいもの味噌汁 牛乳 桜のミルクサブレ	あんかけうどん いんげんのごまネーズ和え 果物 お茶 梅おかかおにぎり	午前おやつ
11	12	13	14	15	16
ごはん 擬製豆腐 マカロニサラダ 大根の味噌汁 牛乳 スティック野菜	ごはん 魚のカレー煮 青菜と干し大根の ごま酢和え 納豆味噌汁 牛乳 りんごのちぎりパン	ごはん キャベツ畑のメンチカツ じゃが芋とさや豆の おかか煮 もやしの味噌汁 牛乳 小倉生サンド	中華風肉味噌うどん 千切り野菜の ドレッシング和え 果物 お茶 和風ごはんピザ	ごはん 魚のパン粉焼き ごぼうと胡瓜のごま和え キャベツの味噌汁 牛乳 おやつ焼きそば	午前おやつ
18	19	20	21	22	23
ごはん 豆腐の味噌バーグ ナムル ミルクスープ 牛乳 人参とヨーグルトの蒸しパン	五目ラーメン りっちゃんの 元気サラダ 果物 牛乳 ケチャップ大学芋	板わかめごはん カレー風味のローストチキン 青菜ときこのおろし和え 具沢山汁 牛乳 ふきとごぼうの梅おかか煮	ごはん 魚の煮付け もやしとニラの和え物 高野豆腐の味噌汁 牛乳 パースデーケーキ	ごはん 魚のグラタン ブロッコリーの納豆和え 五目味噌汁 牛乳 スティックパイ	午前おやつ
25	26	27	28	29	30
親子丼 キャベツとわかめの 酢の物 レタススープ 牛乳 黒糖ドーナツ	ごはん 鶏肉とふきの旨煮 ひじきのサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳 かぼちゃスコーン	ごはん たけのこのかき揚げ 金時豆のサラダ ブロッコリーと えのきの味噌汁 牛乳 カリカリラスク	たけのこごはん 魚のオーロラソース焼き お浸し さや豆とちくわの味噌汁 お茶 よもぎだんご	昭和の日 	午前おやつ



ご入園・ご進級おめでとうございます



～保育園の食事について～

保育園では、地元でとれた旬の野菜を中心に、糖分や塩分を控え薄味で安心して食べられる食事を心がけています。また、食事だけでなくおやつも、野菜や大豆製品などを美味しく食べられるよう工夫し、毎日手作りしています。知りたいレシピなどありましたらお気軽に声をかけてくださいね。



9:00 午前のおやつ・・・川・星・花（幼児食に移行から）のくみ果物・スティック野菜・昆布などのおやつと牛乳を飲みます。
*山・森のくみは午前のおやつはありません。



11:20 昼食・・・炊きたてごはんと一汁二菜を基本メニューとし、時には丼ぶりや麺類などのメニューも取り入れます。
みんなで楽しくいただきます。



15:20 午後のおやつ・・・全クラス、手作りおやつとほぼ毎日牛乳を飲みます。
*時間はおおよその開始時間です。クラスによって多少異なります。



春が旬の食材

旬の食材は、味がとても美味しいだけでなく、栄養価も高いと言われています。毎月の献立にも、季節ならではの食材をできるだけ多く取り入れ、話題にしていきたいと思っています。

4～5月の野菜は、

さや豆・ブロッコリー・あすっこ
キャベツ・しいたけ・たけのこ・ふき
アスパラ・新ごぼう などのです。



春には、ふきのとうやつくし、よもぎなど様々な自然の植物が顔を出しますね。伝えていきたい伝統的なものでもあります。

