

月	火	水	木	金	土
					<p>1</p> <p>希望保育</p>
3	4	5	6	7	8
<p>ごはん 鶏肉のマーメレード焼き あすっこの納豆和え かぼちゃの味噌汁</p> <p>お茶 ごま昆布おにぎり</p>	<p>梅おにぎり 魚の味噌チーズ焼き ひじきの豆菜サラダ 春雨のスープ</p> <p>牛乳 いちごのムース</p>	<p>アスパラとそぼろの ちらし寿司 ごぼうときのこの バター炒め ゆばのすまし汁</p> <p>牛乳 ブラウンバナナケーキ</p>	<p>ひじきおにぎり 魚のパン粉焼き 切干大根の中華サラダ あすっこの味噌汁</p> <p>牛乳 ウィンナー蒸しパン</p>	<p>ごはん 魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 キャベツの味噌汁</p> <p>牛乳 桜のミルクサブレ</p>	<p>午前のおやつ</p>
10	11	12	13	14	15
<p>ごはん 豆腐の味噌バーグ 胡瓜の塩昆布和え けんちん汁</p> <p>牛乳 かぼちゃヨーグルトスコーン</p>	<p>カレーうどん 千切り野菜の ドレッシング和え 果物</p> <p>牛乳 小倉生サンド</p>	<p>ごはん 魚のケチャップがらめ ヨーグルトサラダ ひじきの味噌汁</p> <p>牛乳 じゃがいもとウィンナーの煮物</p>	<p>黒米ごはん 魚のムニエル卵ソース ふきとごぼうの 梅おほか和え ニラの味噌汁</p> <p>牛乳 きなこマフィン</p>	<p>ごはん キャベツ畑のコロッケ さつまいもと大豆の おろし和え きのこの味噌汁</p> <p>お茶 和風ごはんピザ</p>	<p>午前のおやつ</p>
17	18	19	20	21	22
<p>ごはん カレー風味の ローストチキン 拌三絲 麩の味噌汁</p> <p>牛乳 ほうれん草あんぱん</p>	<p>ごはん 春野菜のキッシュ あらめの煮物 千切り味噌汁</p> <p>牛乳 ポテトとツナのパイ</p>	<p>ごはん 魚のフライ さや豆ときのこの白和え もやしの味噌汁</p> <p>牛乳 たけのこのおほか煮</p>	<p>中華風肉みそうどん 金時豆のサラダ 果物</p> <p>お茶 ふきの炊き込みおにぎり</p>	<p>板わかめごはん 魚の煮付け スナップえんどうのサラダ じゃがいもの味噌汁</p> <p>牛乳 パースデーケーキ</p>	<p>午前のおやつ</p>
24	25	26	27	28	29
<p>ごはん 納豆マーボー ほうれん草のお浸し なめこの卵スープ</p> <p>牛乳 おやつ焼きそば</p>	<p>ごはん 鶏肉とふきの旨煮 トマトとわかめのサラダ 大根の味噌汁</p> <p>牛乳 かぼちゃドーナツ</p>	<p>たけのこごはん 魚の梅煮 いんげんのごまネーズ和え 豆乳味噌汁</p> <p>牛乳 よもぎだんご</p>	<p>ごはん たけのこの肉巻き ブロッコリーの酢の物 切干大根の味噌汁</p> <p>牛乳 ハニマヨトースト</p>	<p>春キャベツの クリームパスタ ひじきとじゃがいもの 炒り煮</p> <p>果物 お茶 小豆おこわのおにぎり</p>	<p>昭和の日</p>



## 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、旬の食材を中心に、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、食事に限らずおやつにも、野菜や大豆製品などを取り入れ、様々な調理法で味わえるよう工夫しています。子どもたちが話題にできるような献立作成も意識し、毎日楽しみにしてもらえよう、心を込めて作りたいたいと思います。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。



**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。



**昼食**・・・炊きたてごはんと汁二菜を基本メニューとし、時には丼ぶりや種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。



**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。

### 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷりです。たけのこ・ふき・菜の花などのえぐみやほろ苦さの中には解毒を促す成分があります。この他にも、さや豆・春キャベツ・新ごぼう・アスパラなどの旬の野菜を食べて元気に新年度をスタートしましょう！