

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|---|--------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ごはん ミートローフ スパゲティーサラダ 大根の味噌汁 | マーボーうどん 五目煮 果物 | 梅おかかおにぎり 野菜入りさつま揚げ お浸し じゃがいもの味噌汁 | 親子丼 あすこのきのこ和え 豆腐のすまし汁 | ごはん 和風納豆コロッケ ごぼうサラダ 麩の味噌汁 | 午前のおやつ |
| 牛乳 フルーツヨーグルト | 牛乳 人参とわかめのおにぎり | 牛乳 ハニマヨトースト | 牛乳 さつまいもスコーン | 牛乳 バナナパウンド | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| わかじゃこおにぎり 豆腐の味噌バーグ ヨーグルトサラダ 春雨スープ | あすっこカレーライス 千切り野菜の ドレッシング和え 果物 | ごはん 春野菜のキッシュ ほうれん草のツナ和え かぼちゃの味噌汁 | ごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 小松菜とえのきの ごま和え さや豆とちくわの味噌汁 | 大豆とニラの チャーハン 豚大根 里芋のスープ | 午前のおやつ |
| 牛乳 マーレードと小豆サンド | お茶 梅ひじきおにぎり | 牛乳 桜のミルクサブレ | 牛乳 豆乳きなこ蒸しパン | 牛乳 抹茶と甘納豆の手ごねパン | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 五目味噌ラーメン ココロサラダ 果物 | ごはん 豆腐のタルタルチーズ焼き ブロッコリーの塩昆布和え きのこの味噌汁 | ごはん キャベツ畑のメンチカツ 切干し大根の中華サラダ もやしの味噌汁 | サラダちらし寿司 ふきとごぼうの梅煮 ゆばのすまし汁 | 板わかめごはん マカロニとブロッコリーの クリームシチュー 小豆かぼちゃ | 午前のおやつ |
| お茶 小豆ごはんのおにぎり | 牛乳 おからホットケーキ | 牛乳 じゃがいもとウィンナーの煮物 | 牛乳 黒糖ラスク | 牛乳 バースデーケーキ | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ちゃんぽんうどん 納豆サラダ 果物 | ごはん 魚の竜田揚げ さつまいもと大豆の おろし和え 千切り味噌汁 | たけのこごはん 鶏のごま味噌焼き ナムル クリームスープ | ごはん たけのこ春巻き ブロッコリーのごま酢和え 高野豆腐の味噌汁 | ふきごはん 魚のムニエル 野菜のおかか和え ごぼうと油揚げの味噌汁 | 午前のおやつ |
| お茶 味噌焼きおにぎり | 牛乳 りんごのマフィン | 牛乳 うずら豆の甘煮 | 牛乳 スティックパイ | 牛乳 よもぎだんご | |
| 30 |     | | | | |



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。子どもたちに食事を楽しみにしてもらえよう、心を込めて作りたと思います。



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。



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、味が良いだけでなく、旬でないものに比べ栄養価も高いと言われています。日々の食事は主に旬の食材を取り入れるようにしましょう。

4～5月に旬を迎える食材は、

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 などです。

保育園でも、たけのこの皮むきや、さや豆のすじ取りを子どもたちに手伝ってもらいたいと思っています。春の香りを感じ、春野菜を話題にしながら頂きたいと思います。

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。今年度もよろしく願い致します。

