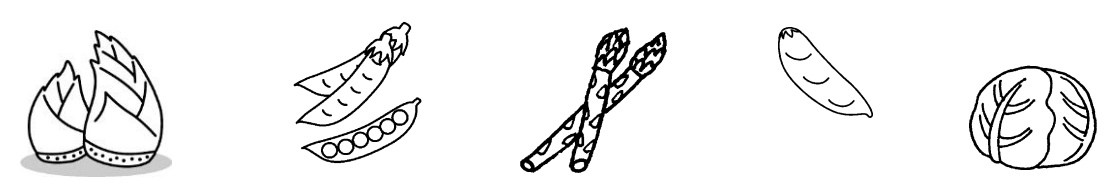
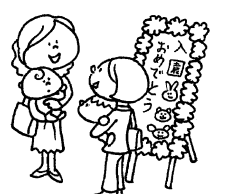


月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
あんかけうどん 小松菜のツナ和え 果物	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き あすっこサラダ ココロ野菜スープ	ごはん 納豆マーボー ナムル けんちん汁	親子丼ぶり 和風サラダ 青菜のすまし汁	ごはん 高野豆腐の カレーグラタン ほうれん草とコーンのじゃこ和え もやしの味噌汁	午前のおやつ
お茶 しそひじきおにぎり	牛乳 カリカリラスク	お茶 人参とわかめのおにぎり	牛乳 かぼちゃとレーズンの蒸しパン	牛乳 桜のミルキーサブレ	
8	9	10	11	12	13
五目うどん ココロサラダ 果物	ごはん キャベツ畑のミートローフ ごぼうとしめじの バター炒め 大根の味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の中華和え かぼちゃの味噌汁	きんぴらチャーハン ブロッコリーの 納豆和え 春キャベツのスープ	ごはん 春野菜のキッシュ 切干大根のサラダ ニラの味噌汁	午前のおやつ
お茶 大葉と昆布のおにぎり	牛乳 ジャムマフィン	牛乳 スティック野菜	牛乳 フルーツサンド	お茶 大豆とひじきの炊き込みおにぎり	
15	16	17	18	19	20
ごはん 豆腐のカラフルあんかけ かぼちゃ煮 千切り味噌汁	鶏中華そば さつまいもと大豆の おろし和え 果物	ごはん ローストチキン キャベツのゆかり和え じゃがいもの味噌汁	梅おかかごはん 魚のムニエル 胡瓜とわかめの酢の物 豆乳味噌汁	ごはん 魚の煮つけ 和風ポテトサラダ 中華スープ	午前のおやつ
牛乳 スパゲティーサラダ	お茶 梅と小松菜のおにぎり	牛乳 黒糖クッキー	お茶 たまごはん焼き	牛乳 バースデーケーキ	
22	23	24	25	26	27
ごはん 根菜の五目煮 いんげんの肉味噌サラダ 春雨とニラの かきたまスープ	板わかめごはん 魚の竜田揚げ ひじきのサラダ 麩の味噌汁	ごはん チンジャオロース 人参とさつまいもの グラッセ きのこの味噌汁	春のちらし寿司 かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん 魚のケチャップがらめ もやしとニらの和え物 さつまいもの味噌汁	午前のおやつ
お茶 味噌焼きおにぎり	牛乳 おやつ焼きそば	牛乳 小豆パイ	牛乳 よもぎだんご	牛乳 じゃこトースト	
29	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、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、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、心を込めて作っています。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。



**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

4～5月に旬を迎える食材は、キャベツ・さや豆・アスパラガス・たけのこふき・新ごぼう・じゃがいも などです。

旬の食材は味が良く、鮮度も保ちやすく、栄養価も高いと言われ、良いことづくしです。保育園ではできるだけその時期に取れる旬のものを献立に取り入れるようにしています。また、市内産・県内産など地元の食材をできるだけ多く使うようにしています。

今年度も季節ごとの旬の食材や、レシピなども紹介していきたいと思えます。

よろしくお願ひ  
致します

