

日	曜日	9時おやつ	給食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子をととのえるもの
1日	金	枝豆 お茶	魚のおろし煮 ほうれん草とひじきのごま和え 味噌汁 果物	お菓子 牛乳	おこめ・あぶら・お菓子 お麩・砂糖	しろみさかな・ひじき・ 牛乳・えだまめ	ほうれん草・にんじん・ たまねぎ・しめじ・トマト
2日	土	お菓子 お茶	懇談会	お給食はありません			
4日	月	果物 牛乳	ポークカレー コールスローサラダ チーズ 果物	★黒ゴママフィン ミルク	おこめ・じゃがいも・小麦 マヨネーズ・バター・砂糖	ふたにく・チーズ・ 牛乳・たまご	きゃべつ・にんじん・ たまねぎ・コーン・バナナ トマト・りんご
5日	火	昆布 リッツ 牛乳	鶏肉のトマト煮込み 小松菜のごま和え かぼちゃスープ 果物	★イチゴ gums お茶	おこめ・小麦・バター・ 砂糖・ごま	とりにく・牛乳・ ヨーグルト・こんぶ	トマト・こまつな・ にんじん・かぼちゃ・ オレンジ・いちご
6日	水	お菓子 お茶	すり身の五目揚げ さつま芋のサラダ すまし汁 果物	パン ミルク	おこめ・あぶら・ さつまいも・砂糖・パン マヨネーズ・お菓子	すりみ・ひじき・とうふ スキムミルク	にんじん・きゅうり・ ほうれん草・えのき たまねぎ・トマト・りんご
7日	木	果物 牛乳	豆腐の松風焼き パンサンスー 味噌汁 果物	★桜もち お茶	おこめ・はるさめ・ あぶら・砂糖	とうふ・とりにく・ハム 牛乳・たまご	たまねぎ・にんじん きゃべつ・いちご・もも
8日	金	野菜スティック 牛乳	鮭のムニエル(タルタルソース) 五目きんぴら わかめスープ 果物	ふかし芋 牛乳	おこめ・バター・さとう 小麦・マヨネーズ さつまいも	さけ・たまご・わかめ ベーコン・牛乳	ごぼう・れんこん にんじん・ピーマン 胡瓜・コーン・オレンジ
9日	土	果物 お茶	焼きそば トマトときゅうりの酢みそ和え 海苔 かきたま汁 果物	お菓子 ミルク	おこめ・あぶら・中華麺 砂糖・お菓子	ふたにく・かまぼこ・のり わかめ・たまご・ミルク	きゃべつ・にんじん トマト・きゅうり・玉ねぎ りんご・バナナ
11日	月	ヨーグルト	高野豆腐の親子丼 ポテトサラダ スナップエンドウ 果物	★マカロニあべかわ 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 じゃがいも・マカロニ マヨネーズ	こうやとうふ・とりにく ツナ・たまご・牛乳 ヨーグルト	にんじん・たまねぎ きゅうり・ぐりんぴーす スナップエンドウ・バナナ
12日	火	ジャムサンド 牛乳	魚の唐揚げ キャベツのごま和え 納豆 味噌汁 果物	お菓子 ミルク	おこめ・あぶら・砂糖・ パン・お菓子・ごま	しろみさかな・なっとう わかめ・牛乳・ミルク	きゃべつ・にんじん たまねぎ・たけのこ いちご
13日	水	果物 牛乳	じゃが芋のカントリー煮 スパゲティーサラダ 豆乳スープ 果物	★タ焼けおにぎり お茶	おこめ・バター・砂糖 じゃがいも・スパゲティー マヨネーズ	ふたにく・とうにゅう 牛乳・しらす・ベーコン	にんじん・たまねぎ きゅうり・はくさい しめじ・りんご
14日	木	ゼリー お茶	豆腐とひじきのハンバーグ ごまかぼちゃ イタリアンスープ 果物	★メロンパン風トースト 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 パン・小麦・ごま	とうふ・とりにく・チーズ ひじき・たまご・牛乳	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・こまつな りんご
15日	金	ふかし芋 牛乳	アジのがまだす揚げ 青菜のいそ和え 豆腐のすまし汁 果物	お菓子 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 小麦・さつまいも・お菓子	アジ・のり・ とうふ・牛乳	にんじん・パセリ ほうれん草・きゃべつ たけのこ・トマト・パイナップル
16日	土	お菓子 お茶	きつねうどん 干し大根とひじきの煮物 かぼちゃの天ぷら 果物	果物 ミルク	おこめ・あぶら・砂糖 うどん・小麦・お菓子	とりにく・油揚げ・ ひじき・ミルク	にんじん・ねぎ・かぼちゃ 切干大根・バナナ・りんご
18日	月	枝豆 牛乳	ハヤシライス マセドアンサラダ ゆで卵 果物	お菓子 牛乳	おこめ・砂糖 バター・じゃがいも 小麦・マヨネーズ・お菓子	ふたにく・たまご・ 牛乳・枝豆	にんじん・たまねぎ きゅうり・ブロッコリー トマト・バナナ
19日	火	果物 お茶	サバのカレー風味焼き わかめの酢の物 味噌汁 果物	★ごまサブレ 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 小麦・じゃがいも・ごま	さば・わかめ・ とうふ・牛乳	にんじん・きゅうり たまねぎ・バナナ・もも缶
20日	水	お菓子 牛乳	春巻き 切干大根の中華和え サンラータン 果物	パン ミルク	おこめ・あぶら・砂糖 はるさめ・はるまきの皮 パン・お菓子	ふたにく・ツナ・たまご ベーコン・ミルク・牛乳	小松菜・にんじん・ 切干大根・トマト たけのこ・オレンジ
21日	木	いりこ 牛乳	鶏の唐揚げ ふりかけ かぼちゃサラダ 春雨スープ 果物	★煮豆 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 はるさめ・マヨネーズ	とりにく・ハム・ きんととき豆・いりこ・牛乳	かぼちゃ・にんじん きゅうり・たまねぎ パイナップル
22日	金	お菓子 お茶	愛情弁当の日	お菓子 りんごジュース	遠足		
23日	土	かんぱん お茶	ナポリタン 野菜スティック わかめとえのきのスープ 果物	ふかし芋 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 スパゲティー・さつまいも マヨネーズ・かんぱん	ウイナー・わかめ 牛乳・チーズ	にんじん・たまねぎ えのき・きゅうり・りんご
25日	月	果物 牛乳	コーンクリームシチュー ひじきサラダ スナップエンドウ 果物	★おにぎり お茶	おこめ・あぶら・砂糖 じゃがいも・小麦 マヨネーズ	とりにく・牛乳・ ひじき・ツナ	にんじん・たまねぎ きゅうり・トマト・ スナップエンドウ・バナナ
26日	火	フルーチェ お茶	鮭のゴマ揚げ 小松菜の白和え ふわふわ汁 果物	★みそ饅頭 牛乳	おこめ・あぶら・砂糖 小麦・ごま・やまいも	さけ・たまご・ とうふ・牛乳	小松菜・にんじん・ しいたけ・いちご
27日	水	パン りんごジュース	鶏のつくね煮 フレンチサラダ 味噌汁 果物	★飲むヨーグルト 昆布とせんべい	おこめ・あぶら・砂糖 パン・お菓子	とりにく・たまご こんぶ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・たまねぎ きゃべつ・みかん缶 きゅうり・りんご
28日	木	果物 牛乳	ちぐさ焼き もやしのゴマ和え のっぺい汁 果物	★豆乳もち お茶	おこめ・あぶら・砂糖 さといも・ごま	たまご・とうふ とりにく・かまぼこ とうにゅう・牛乳	もやし・にんじん だいこん・ほうれん草 オレンジ・もも缶
30日	土	お菓子 お茶	皿うどん 大根のマヨサラダ 海苔 味噌汁 果物	お菓子 ミルク	おこめ・あぶら・砂糖 ちゅうかめん・マヨネーズ お菓子	ふたにく・ツナ かまぼこ・のり わかめ・牛乳	きゃべつ・にんじん たまねぎ・トマト・りんご

★印は、手づくりおやつです

ご入園・ご進級おめでとうございます！

穏やかな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子ども達を喜んで迎えています。様々な経験を通してみんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

**4月の目標
お友達と仲良く楽しく食べよう！**

保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。
また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者が協力して進めていきたいと思っております。



**楽しくて
おいしい給食に**

- 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。**
- こだわりポイント**
- 旬の食材を使う
 - 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
 - だしから、すべて手作りにする
 - 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

旬のタケノコ

春は芽吹きの季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情は もちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ！」の聲が何よりの励みです。

**お知らせと
おねがい**

日頃より、当園の活動にご理解とご協力いただき感謝申し上げます。今年度も引き続きよろしくお願い致します。
・毎週月曜日は、どんぶり・カレーメニューになっておりますので、3歳以上のお子様は、スプーンをお願い致します。
・ゆり組さんは、クッキングがありますので、エプロン・三角巾のご準備をお願い致します。

