



月		火		水		木		金		土	
2	<b>進級お祝い献立</b> 小豆ごはん 手羽元さっぱり煮 キャベツごま和え 味噌汁	3	ごはん 肉じゃが あすっこお浸し すまし汁	4	ごはん 焼鯖と新玉の煮物 バリバリこんにやく 味噌汁	5	ごはん 豚肉とキャベツの 味噌炒め 干し大根煮物 むらくも汁	6	ごはん 厚揚げステーキ ポテゴロサラダ 味噌汁	7	焼そば ワカメスープ
	じゃこぶしおにぎり 干し芋 お茶		いちご大福 いりこ お茶		ごぼう唐揚げ 昆布 牛乳		みたらし団子 するめ お茶		焼おにぎり 野菜煮物 お茶		おにぎり いりこ お茶
9	煮込みうどん 高野煮物 こんにやくとごぼうの おかか煮	10	ごはん 魚にんにく風味焼 ほうれん草磯和え 味噌汁	11	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 中華風スープ	12	ごはん 魚のごま揚げ レタスとワカメの サラダ ビーンズスープ	13	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 人参のごま和え 味噌汁	14	塩おにぎり 豚汁
	きなこおはぎ いりこ お茶		よもぎ団子 昆布 お茶		大豆いりこ お茶		もちもちじゃが餅 いりこ お茶		人参おにぎり 野菜煮物 お茶		ロールパン いりこ 牛乳
16	ごはん 焼き魚 もやしソテー 味噌汁	17	ごはん 厚揚げ煮物 キャベツ酢の物 鶏団子スープ	18	めのはごはん がんと煮物 たけのこ煮物 じゃが芋おかか和え 味噌汁	19	ごはん ロールキャベツ アスパラごま和え 味噌汁	20	ごはん 魚の南蛮漬け たけのこ木の芽和え すまし汁	21	炊き込みおこわ 味噌汁
	梅きゅう海苔巻き いりこ お茶		桜餅 昆布 お茶		ゴマ味噌おにぎり 野菜煮物 お茶		よもぎスコーン 果物 牛乳		焼団子 するめ お茶		じゃが芋グリル焼 いりこ お茶
23	ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 キャベツ煮びたし 味噌汁	24	たけのこごはん 煮魚 パンサンスー 若竹汁	25	ごはん にら入りハンバーグ 春野菜ホットサラダ とろろ昆布すまし汁	26	ごはん 魚の塩こうじ焼 じゃが芋と大豆の 煮物 キャベツ塩スープ	27	焼鯖のちらし寿司 春野菜の天ぷら もずくスープ	28	<b>遠足</b>
	焼き海苔おにぎり 干し芋 お茶		ぜんざい 昆布 お茶		めのはおにぎり いりこ お茶 4		マカロニきなこ 果物 牛乳		小丸パン するめ 牛乳		都合により献立・材料を 変更する場合があります。

## 入園・進級おめでとうございます

今年度も新しいお友達をたくさん迎え、保育園での新たな1年がスタートしました。初めての保育園生活に戸惑いもあると思いますが、安心して預けていただけるよう全力でサポートします。何でも気軽に相談してください。在園児もひとつ上のクラスになり、うれしいようではあります。これからの時季、散歩に出かけたり、園庭でおもいっきり泥あそび・水あそびをします。おもいっきり遊ぶためにも「朝ごはん」をしっかり食べてから登園していただきたいです。そのためにも早寝(9じまでには寝る)早起き(6時半までに起きる)をして、朝ごはんを食べるという基本的な“生活リズム”をもう1度見直し、毎朝気持ちよく送り出してあげましょう。

## ひまわり第1保育園の給食のこだわり

幼児期は身体の土台を作る人生の中で大事な時期です。「食べることは生きること」として、保育の中でも「食」を大切に考えています。子どもたちの心と身体の両方を育てる給食として、次のことを大切にしています。

- ① ご飯食を基本とした1汁2菜の和食中心の献立。**  
米は分付き米に麦を加えて炊いています。
- ② 旬の食材を大切に、素材の味を生かした薄味の食事。**  
旬の食材は、その物の持つ本来の味を生かせるような味付けにしています。地元の農家さんに新鮮な野菜を届けていただいています。季節感のある食事作りを心がけています。
- ③ 安心安全な食品を吟味し、国産の食材を使用。**  
残留農薬などの心配がある輸入食品や、添加物の多く含まれた加工品は使用しません。だしも天然だしでいりこ(飛魚・いわし)、昆布、かつお節、鶏がらを使っています。
- ④ 野菜、魚をしっかり食べられる献立。**  
家庭では食べにくい食材も、たくさん遊んでお腹がすいた時に、友達と食べることでいつの間にか食べられるようになります。
- ⑤ おやつは第4の食事と考え、手作りを心がける。**  
米、芋、豆製品、団子、野菜を中心にしたおやつを考えています。
- ⑥ 楽しく食べる。** 食事の時間は楽しいが1番。一緒に食べることで心と身体が育ちます。

## お知らせ

### 4/28(土)親子遠足

お弁当の準備をよろしく願います。おやつは保育園で用意をしますので必要ありません。



## 私たちが作っています。

☆ 山下 京 ☆ 柘植 まゆみ  
(ひまわり第2から)

☆ 高橋 裕美 ☆ 橋本 春代

新生給食室!!この4人のメンバーで給食・おやつを作ります。毎月、献立表、しよくじだより、離乳食だよりといろいろな情報やメニューを紹介いたします。お楽しみに。

食事を通して、子どもたちの心も身体も豊かにできるよう、精一杯がんばります。今年度もよろしく願います。