



月		火		水		木		金		土	
入園、進級おめでとうございます 保育園での新しい1年がスタートしました。在園児さんもみんな進級してとても張り切っています。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。				1	ごはん 焼鯖と新玉の煮物 あすこお浸し 味噌汁	2	進級おめでとう献立 小豆ごはん 手羽元唐揚げ キャベツじゃこ和え すまし汁	3	ごはん 肉じゃが ほうれん草磯和え 味噌汁	4	炒飯 わかめスープ
				焼のりおにぎり 野菜煮物 お茶		焼団子 いりこ お茶		桜餅 するめ お茶		パン いりこ お茶	
6	煮込みうどん 高野煮物 こんにゃくとごぼうの おかか煮	7	ごはん 魚のごま揚げ レタスとワカメの サラダ 味噌汁	8	ごはん 豚肉とキャベツの みそ炒め 干し大根煮物 ワカメスープ	9	ごはん 焼き魚 人参ごまあえ むらくも汁	10	ごはん 厚揚げ照り焼き ポテゴロサラダ 味噌汁	11	梅じゃこおにぎり 味噌汁
人参おにぎり 野菜煮物 お茶		よもぎ蒸しパン 昆布 牛乳		いちご大福 いりこ お茶		大豆いりこ お茶		青のりじゃこおにぎり するめ お茶		パン いりこ お茶	
13	ごはん 牛肉とごぼうの 炒め煮 キャベツおかか和え 味噌汁	14	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨中華スープ	15	ごはん 魚フライ 納豆和え すまし汁	16	ごはん ロールキャベツ アスパラごま和え 味噌汁	17	ごはん 魚塩麴焼き たけのこ煮物 野菜塩スープ	18	炊き込みおこわ 味噌汁
もちもちじゃが餅 昆布 お茶		ぜんざい するめ お茶		みそスコーン 果物 牛乳		梅きゅうのり巻き いりこ お茶		ごぼう唐揚げ 昆布 お茶		パン するめ お茶	
20	ごはん 手羽元さっぱり煮 キャベツ煮びたし 味噌汁	21	ごはん 魚にんにく風味焼き たけのこ 木の芽あえ すまし汁	22	ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 小松菜煮びたし とろろ昆布すまし汁	23	ごはん アジの南蛮漬け バリバリこんにゃく 味噌汁	24	たけのこごはん ミニがんも煮物 キャベツナムル 若竹汁	25	遠足 
めのはおにぎり 野菜煮物 お茶		マカロニきなこ 昆布 牛乳		みたらし団子 いりこ お茶		切干おにぎり 野菜煮物 お茶		じゃがいもグリル焼 するめ 牛乳			
27	ごはん 厚揚げステーキ 切干中華サラダ 味噌汁	28	焼サバちらし寿司 春野菜天ぷら もずくスープ	29	昭和の日 	30	ごはん 煮魚 バンサンスー 味噌汁	お知らせ 4/25(土)親子遠足 戸外に出かけ、ゆったりとした時間を過ごしたいと思います。お弁当の準備をお願いします。おやつは、園で用意します。 			
黒ゴマ団子 いりこ お茶		コッペパン 昆布 牛乳				梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶					



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。



これから暖かい季節になり、散歩に出かけたり、園庭でおもいっきり泥遊び、水遊びをします。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と思います。そのためにも、**早寝(9時までには寝る)早起き(6時半までには起きる)**をして、**朝ごはん(ごはん味噌汁)**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。

私たちが作っています。

☆山下 京☆柘植 まゆみ☆高橋 裕美☆橋本 春代
この4人のメンバーで毎日楽しく、給食・おやつを作っています。毎月、献立表、しょくじだより、離乳食だよりとさまざまな情報やメニューを紹介します。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、精いっぱいがんばります。今年度もよろしくお願いします。