



# 4月献立



2020年度4月予定献立表

ひまわり第2保育園

\* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
		ごはん がんもの煮物 キャベツの梅和え 人参の煮物 みそ汁	ごはん 焼き魚 豆菜サラダ みそ汁	ごはん 肉じゃが ほうれん草の浸し すまし汁	鮭と小松菜のごはん みそ汁
		1	2	3	4
		マカロニきな粉 昆布・お茶	五平餅・するめ・牛乳	しらすおにぎり いりこ・お茶	米粉パン・果物・お茶
ごはん 高野と 干し大根の煮物 酢の物 みそ汁	ごはん 魚の胡麻みそ焼き 納豆サラダ けんちん汁	(入園・進級お祝い献立) 小豆ごはん 手羽元のからあげ あすこの胡麻和え みそ汁	めのはごはん 豆腐ステーキ ふきの梅煮 みそ汁	ごはん 五目豆 じゃが芋のグリル焼き キャベツのナムル みそ汁	チキンライス みそ汁
6	7	8	9	10	11
桜餅・昆布・お茶	よもぎ団子・するめ・牛乳	よもぎ蒸しパン ・いりこ・お茶	ふかし芋・するめ・牛乳	ふきのおにぎり・昆布・お茶	米粉パン・果物・お茶
ごはん 煮魚 あすこの白和え すまし汁	ごはん ポークビーンズ ごぼうと昆布の煮物 みそ汁	ごはん ロールキャベツ あらめの炒り煮 みそ汁	焼き鯖のちらし寿司 煮豆 アスパラの胡麻和え みそ汁	ごはん がんもの中華炒め 青菜ともやしの浸し 筍の煮物 オニオンスープ	炊き込みご飯 みそ汁
13	14	15	16	17	18
めのはおにぎり ・葉玉の煮物・お茶	黒ゴマ焼き団子 いりこ・牛乳	刻み昆布のおにぎり 昆布・お茶	ぜんざい・するめ・お茶	磯辺じゃがもち いりこ・牛乳	米粉パン・果物・お茶
ごはん 豆腐の五目焼き キャベツの酢の物 みそ汁	筍ごはん 高野の煮物 もやしの浸し 若竹汁	ごはん 魚の南蛮漬け 大豆と筍の煮物 焼きアスパラ みそ汁	お弁当の日 	ごはん 豚肉と筍の炒め物 ホットサラダ みそ汁	煮込みうどん じゃが芋の煮物
20	21	22	23	24	25
きなこおはぎ ・いりこ・牛乳	あらめおにぎり・昆布・お茶	みたらし団子 ・するめ・牛乳	お好み焼き・いりこ・お茶	大豆いりこ・果物・お茶	米粉パン・果物・お茶
ごはん 麻婆豆腐 ニラともやしの浸し みそ汁	ごはん 酢豚 アスパラの海苔和え みそ汁	昭和の日 	ごはん 魚のにんにくじょうゆ焼 き 干し大根の煮物 あさりの豆乳チャウダー	<b>*お弁当の日について</b> 月に一度、お弁当の日を設けています。お忙しいとは思いますが、子どもたちが楽しみにしていますのでよろしくお願いいたします。 <b>*公開給食について</b> 各クラス年1回(年長2回)行います。子どもたちと一緒に食事をしてもらい、その後懇談会を行い、子どもの食について考えていきたいと思ひます。	
27	28	29	30		
ごまじゃこおにぎり ・昆布・お茶	よもぎ大福・いりこ・牛乳		豆乳くずもち・するめ・お茶		

## 入園・進級おめでとうございます



新年度が始まりました。新しいお友だちも加わり、新たなクラスに子どもたちもみんなわくわくしています。

乳幼児期は、一生の食生活をつくる土台になる大切な時期です。保育園では素材の味をしっかりと感じられるように、薄味を心がけています。初めは少し抵抗がある子どもさんもあるかもしれませんが、ご家庭と協力しながら、ゆっくりと一緒に子どもたちの食生活を築けるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

玄関に入って左側にその日の給食、離乳食、おやつが展示してあります。給食の量はうさぎ組(2歳児量)が食べているくらいの量です。

子ども達のその日の給食の様子などについても書いてありますので、ぜひご覧ください。

給食は北川、川上、吉田、木原の4人で調理しています。何か気になることがありましたら、気軽にお声掛けください。

子どもたちのおいしいと喜ぶ顔がたくさん見られるように調理していきますので、よろしくお願いいたします！

### ～保育園の食事で大切にしていること～

- ◆旬の食材をたっぷり使い、季節を感じられるような献立作りをしています。
- ◆和食を中心とした献立で、出雲地方に伝わる伝統食や行事食も伝えていきます。
- ◆化学調味料はいっさい使わず、ダシは昆布、かつお、いりこ、鶏がらを使い、自然で本物の味が伝わるようにしています。
- ◆食材はなるべく安心して食べられるものを使っています。  
(無添加の味噌、しょうゆ、みりん等の調味料、減農薬米、減農薬野菜など)
- ◆農家の人と契約し、新鮮な野菜を届けてもらっています。
- ◆味覚を形成していく大切な時期なので、薄味にしています。
- ◆触れた感じのよい磁器、陶器の食器(年長は木の汁椀)、木の箸を使っています。