



月	火	水	木	金	土
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迎え、保育園での新しい1年がスタートしました。在園児さん も進級して嬉しいようで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 魚のフライ キャベツの酢の物 味噌汁(じゃが芋) マカロニきなこ するめ お茶	2 進級お祝い献立 小豆ごはん 手羽元照り焼き 人参ごま和え すまし汁 おかかおにぎり 昆布 お茶	3 炊き込みおこわ 味噌汁 小丸パン いりこ お茶
5 ごはん 焼き魚 こんにゃくと ごぼうのおかか煮 ★小松菜とあげの 塩スープ	6 ごはん 豚肉とキャベツの 味噌炒め 干し大根煮物 ワカメスープ	7 ごはん 魚ごま揚げ ★アスパラ煮びたし 味噌汁(なめこ)	8 ごはん 厚揚げ照り焼き ポテゴロサラダ すまし汁	9 ごはん 牛肉とごぼうの 炒め煮 キャベツじゃこ和え 味噌汁(もやし)	10 塩おにぎり 豚汁 ロールパン するめ お茶
きな粉パン 果物 牛乳	いちご大福 するめ お茶	焼団子 昆布 お茶	めのはおにぎり 野菜煮物 お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ 牛乳	小丸パン するめ お茶
12 煮込みうどん 高野煮物 バリバリこんにゃく	13 ごはん 焼鯖と新玉の煮物 ほうれん草磯和え 味噌汁(切干)	14 ごはん ロールキャベツ アスパラごま和え じゃこスープ	15 お弁当の日	16 ごはん 魚の塩麹焼き たけのこ煮物 五目豆煮 野菜塩スープ	17 チキンライス オニオンスープ
切干おにぎり 野菜煮物 お茶	ぜんざい 昆布 お茶	もちもちじゃがもち するめ お茶	桜餅 いりこ お茶	青のりおにぎり 昆布 お茶	小丸パン するめ お茶
19 ごはん 厚揚げステーキ 切干中華サラダ 味噌汁(キャベツ)	20 ごはん アジの南蛮漬け ほうれん草ごま和え とろろ昆布すまし汁	21 ごはん 手羽元さっぱり煮 レタス海苔サラダ 味噌汁(高野)	22 ごはん 魚にんにく風味焼き パンサンスー じゃがバター味噌汁	23 たけのこごはん ミニがんも煮物 キャベツ酢の物 若竹汁	24 親子遠足 
みたらし団子 いりこ お茶	梅キュウ海苔巻き 昆布 お茶	大豆いりこ お茶	あらめおにぎり 野菜煮物 お茶	ごぼう唐揚げ するめ お茶	都合により、献立・材料を 変更する場合があります。 ★印は新メニューです。
26 ごはん 肉じゃが 納豆和え ごぼう汁	27 ごはん ★豆腐中華煮 もやしナムル 味噌汁(ほうれん草)	28 焼鯖ちらし寿司 春野菜の天ぷら もずくスープ	29 昭和の日 	30 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 キャベツ煮びたし 春雨スープ	
梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	黒ゴマ団子 いりこ お茶	コッペパン 昆布 牛乳		いなり寿司 するめ 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を豊かにする手作
りの給食として、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 **旬の食材を大切にし、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

4/15(木)お弁当の日 全クラスお弁当の準備をお願いします。

4/24(土)親子遠足(午前中のみで弁当なし)

雨で中止の場合は、通常保育です。保育を希望される方はお弁当です。お弁
当の準備をお願いします。

これから暖かくなり、散歩に出かけたり、園庭で泥遊び、水遊び、鬼ごつ
こななどをします。お腹がすいては遊ぶことができません。思いっきり遊ぶた
めに、「**朝ごはん**」をしっかり食べてから登園をお願
いします。そのためには**早寝(9時までに寝る)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)**を食べるとい基
本的な**“生活リズム”**をもう一度見直し、毎朝気持ちよく送り出してあげ

私たちが作っています。

☆山下 京☆小村 祥子☆高橋 裕美☆橋本 春代

このメンバーで毎日楽しく、給食、おやつを作っています。子どもたちの笑
顔が私たちのエネルギー源です。毎月、献立表、しよくじだより、離乳食だより
を発行しています。いろいろな情報やレシピを紹介します。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。今年度もよろしくお願いいたします。