

2022年度



4月予定献立表



ひまわり第1保育園

天候・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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
入園、進級おめでとうございます サクラの花も満開に咲き、暖かい陽気とともに新たな1年がスタートしました。 子どもたちは、ひとつお兄さん、お姉さんになりとても張り切っています。今年度も新しいお友達を迎え、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サポートして行きます。新しい環境になり、体調を崩しやすくなります。毎日、子どもが元気に過ごすためにはやはり生活リズムを整えることが肝心です。「朝ごはん」をしっかり食べて、登園をお願いします。そのためには、 早寝(20時台に寝る)早起き(6時台に起きる)が大事 です。基本的な生活リズムを家族みんなで見直し、毎朝気持ちよく送り出してあげましょう。				1 進級おめでとう献立 小豆ごはん 手羽元照り焼き あすっごま和え しじみ汁	2 わかじゃごはん 味噌汁
				梅じゃこおにぎり 昆布・お茶	パン・いりこ・お茶
4 煮込みうどん 高野豆腐煮物 バリバリこんにゃく	5 ごはん 肉じゃが もやしナムル 味噌汁(高野豆腐)	6 ごはん 焼鯖と新玉の煮物 ブロッコリーごま和え すまし汁	7 ごはん 厚揚げステーキ キャベツ煮びたし 味噌汁(もやし)	8 ごはん 魚の塩麴焼き ポテゴロサラダ 小松菜スープ	9 梅おかかおにぎり 味噌汁
切干おにぎり いりこ・お茶	マカロニきなこ 昆布・牛乳	焼団子・するめ・お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ・お茶	ゴマ味噌おにぎり 野菜煮物・お茶	パン・昆布・お茶
11 ごはん 豚肉とキャベツの 味噌炒め あらめ炒め煮 すまし汁	12 ごはん アジの南蛮漬け アスパラごま和え ワカメスープ	13 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツの酢の物 味噌汁(高菜)	14 ごはん 厚揚げ照り焼き 切干中華サラダ ちゃんぽん風スープ	15 ごはん 煮魚 たけのこ煮物 五目豆煮 味噌汁(キャベツ)	16 豚ごぼうごはん 味噌汁
焼のりおにぎり いりこ・お茶	きなこ団子・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	梅キュウ海苔巻き 昆布・お茶	パン・いりこ・お茶
18 ごはん 手羽元さっぱり煮 レタスのりサラダ ごぼう汁	19 ごはん 魚ごま揚げ ほうれん草磯あえ 味噌汁(なめこ)	20 ごはん ロールキャベツ 干し大根の煮物 味噌汁(ほうれん草)	21 ごはん 魚のにんにく風味焼き スナックエンドウの ごま和え じゃがバター味噌汁	22 たけのこごはん ミニがんも煮物 人参煮物 もやし酢の物 若竹汁	23 塩おにぎり 豚汁
あらめおにぎり 野菜煮物・お茶	大豆いりこ・お茶	めのはおにぎり するめ・お茶	ぜんざい・昆布・お茶	ごぼう唐揚げ いりこ・お茶	パン・昆布・お茶
25 ごはん 魚のカレー風味焼き パンサンスー 野菜塩スープ	26 弁当の日	27 焼鯖ちらし寿司 春野菜天ぷら もずくスープ	28 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒めもの こんにゃく甘辛煮 味噌汁(小松菜)	29 昭和の日	30 炊き込みおこわ 味噌汁
青のりおにぎり 野菜煮物・お茶	黒ごま団子 するめ・お茶	コッペパン・昆布・牛乳	おかかおにぎり 野菜煮物・お茶		パン・いりこ・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3分付き米にし、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。だし汁も天然だしで、いりこ(飛魚・いわし)、昆布、かつお節、鶏ガラを使っています。

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空いた時に、友だち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。



4/26(火) 弁当の日

全クラス、弁当の日です。弁当の準備をお願いします。後日、弁当についてのおたよりを発行する予定です。

毎日、玄関のところに3歳児(ばら組)さんが食べている量(おおよその目安です)を展示しています。離乳食の展示もしています。お迎えの時にご覧ください。時々、展示の横にその日のレシピを置いています。よかったら、おうちの方でも作ってみてください。

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

このメンバーで給食、おやつを作っています。毎月、献立表、しよくじだより、離乳食だよりでいろいろな情報やレシピを発行する予定です。食事を通じて、子どもたちの心も豊かにできようがんばります。毎日、子どもたちの笑顔に癒されながらおいしい給食、おやつを作っていきたいと思います。今年度もよろしくお願ひいたします。