



# 予定献立表

天候・都合により、献立・材料を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>入園、進級おめでとうございます</b>					
<p>うらかな春の陽気とともに、新入園児を迎え、新年度がスタートしました。在園児もまたひとつお兄さんお姉さんになり、ドキドキしながらうれしそうで、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。</p> <p>毎日、子どもたちが元気に過ごすためには<b>生活リズムを整えること</b>が大切です。「朝ごはん」をしっかり食べ、<b>早寝(20時台に寝る)早起き(6時台に起きる)</b>の生活リズムをお願いします。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。</p>					<p>1 焼うどん 味噌汁</p>
3 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメのサラダ 味噌汁(切干)	4 ごはん ミニがんも煮物 にんじん煮物 キャベツ酢の物 すまし汁	5 ごはん 焼鯖と新玉の煮物 ブロッコリーナムル 味噌汁(ほうれん草)	6 小豆ごはん 手羽元照り焼き あすっごま和え しじみ汁	7 ごはん 魚のごま揚げ 刻み昆布と切干の炒め煮 小松菜スープ	8 炊き込みおこわ 味噌汁
焼のりおにぎり するめ・お茶	焼団子・昆布・お茶	青のりおにぎり いりこ・お茶	大豆いりこ 野菜・お茶	いちご大福 昆布・お茶	ロールパン・いりこ・お茶
10 煮込みうどん 高野豆腐煮物 あらめ中華サラダ	11 ごはん 魚の塩麴焼き にらもやし炒め ビーンズスープ	12 ごはん 厚揚げステーキ キャベツじゃこ和え たけのこ煮物 味噌汁(もやし)	13 ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め アスパラごま和え すまし汁(ほうれん草)	14 めのはごはん 焼き魚 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ)	15 鶏そぼろごはん 味噌汁
ラスク・するめ・牛乳	黒ごま団子・昆布・お茶	五平餅・いりこ・お茶	桜餅・するめ・お茶	じゃが芋グリル焼き 野菜・牛乳	小丸パン・昆布・お茶
17 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル ワカメスープ	18 ごはん アジの南蛮漬け 干し大根の煮物 じゃがバター味噌汁	19 ごはん ロールキャベツ スナックエンドウごま和え 味噌汁(なめこ)	20 たけのこごはん 煮魚 バンサンスー 若竹汁	21 ごはん 手羽元さっぱり煮 レタス海苔サラダ 春野菜スープ	22 鮭おにぎり 味噌汁
ぜんざい・いりこ・お茶	黒豆・するめ・お茶	よもぎ蒸しパン 野菜・牛乳	梅じゃこおにぎり 昆布・お茶	じゃが餅 いりこ・お茶	コッペパン するめ・お茶
24 ごはん 肉じゃが ほうれん草お浸し 味噌汁(高野)	25 ごはん 魚のんにく風味焼き ポテゴロサラダ ごぼう汁	26 ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 こんにゃく甘辛煮 味噌汁(人参)	27 焼サバちらし寿司 春野菜天がら もずくスープ	28 <b>親子遠足</b> 	29 <b>昭和の日</b> 
ごぼう唐揚げ 昆布・お茶	梅が枝餅 いりこ・お茶	梅キュウ海苔巻き するめ・お茶	マカロニきなこ 野菜・牛乳		

## 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。

**4/28(金)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。雨で中止の場合は、通常保育となります。お弁当を持参してください。

**【展示食について】**

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。食事を通して、子どもたちの心も豊かにできるようがんばります。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。今年度もよろしく願いいたします。