

# 4月献立



2016年度4月予定献立表

ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
				(お祝い献立) 焼きサバのちらし寿司 ブロッコリーの おかか和え 味噌汁 果物	そぼろごはん 味噌汁
				1	2
				切り干しおにぎり・昆布・お茶	かぼちゃ丸パン・果物・お茶
ごはん 厚揚げとキャベツの 炒め物 切り干し中華サラダ すまし汁	ごはん 肉じゃが 大豆サラダ 味噌汁	ごはん 焼きサバと葉玉ねぎ の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 酢の物 すまし汁	ごはん 魚の香味焼き 昆布の煮物 ブロッコリーのごま和え あさりのチャウダー	梅じゃこごはん 豚汁
4	5	6	7	8	9
梅のり巻き・いりこ・お茶	豆腐ホットケーキ・昆布・お茶	きなこおはぎ・すめ・お茶	よもぎ蒸しパン・昆布・お茶	粉ふき芋・いりこ・牛乳	ベーグル・果物・お茶
ごはん 高野のそぼろ煮 納豆サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 筍の煮物 焼きアスパラ すまし汁	ごはん イカじゃが 切り干しハリハリ 味噌汁	筍ごはん がんもの煮物 梅サラダ 若竹汁	ごはん ポテトコロケ ふきの煮物 アスパラのおかか和え 味噌汁	鮭と青菜のごはん 味噌汁
11	12	13	14	15	16
よもぎ団子・すめ・牛乳	ごはんお焼き・昆布・お茶	大豆いりこ・果物・お茶	マカロニきな粉・いりこ・お茶	めのはおにぎり・すめ・お茶	クランベリーパン・果物・お茶
ごはん 焼き魚 刻み昆布煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁	ごはん 五目大豆 じゃが芋のおかか煮 にらともやしの ごま和え すまし汁	ごはん 豚大根 きんぴらごぼう あすっこのおひたし 味噌汁	ごはん 卵の花の炒り煮 青菜ときのこの ごま和え すまし汁	ごはん 厚揚げの味噌煮 切り干し大根煮 アスパラの ごまマヨサラダ すまし汁	めのはごはん 味噌汁
18	19	20	21	22	23
いなり寿司・いりこ・お茶	お好み焼き・昆布・お茶	いちご蒸しパン・すめ・お茶	きなこおにぎり・いりこ・お茶	じゃこあおのりラスク・昆布 牛乳	玄米小丸パン・果物・お茶
ごはん 手羽元のあっさり煮 じゃが芋の煮物 青菜のごま和え 味噌汁	めのはごはん 厚揚げ味噌バター 筍の木の芽和え 焼きアスパラ すまし汁	お弁当の日 	ごはん 魚のマヨ味噌焼き ふきの梅煮 切り干しサラダ オニオンスープ	昭和の日 	肉うどん 蒸し芋
25	26	27	28	29	30
夕焼けおにぎり・昆布・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	じゃが芋の照り焼き風・すめ お茶	じゃが餅・昆布・お茶		レーズンパン・果物・お茶

## 入園・進級おめでとうございます

今日から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。

さて、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ということで、保育園では旬の野菜をたくさん使った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。

給食は北川、柘植、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、気軽に声をかけてください。

子どもたちの成長を見守りながら、心と体を豊かに育ていける食事作りを心がけていきますので、よろしくお願いいたします。

## ～食事展示のおしらせ～

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、ぜひ見てみてください。



## ～ひまわり第2保育園で大切にしていること～

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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)
- ⑤農家の人と契約し、新鮮な野菜を届けてもらっています。
- ⑥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。
- ⑦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。

