



月	火	水	木	金	土
<p align="center">✽入園、進級おめでとうございます✽</p> <p>新しいお友達を迎え、新年度がスタートしました。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いたします。何でも気軽に相談してください。</p> <p>在園児さんも新しい部屋になり、嬉しいようで張り切っていますよ。そんな子ども達のやる気を支えるためにも「朝ごはん」をしっかり食べてから登園して来ていただきたいです。早寝早起きをして、朝ごはんを食べるという基本的な“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ましょう。</p>				<p>1 進級お祝い献立 小豆ごはん 手羽元唐揚げ あすっごごま和え 味噌汁</p>	<p>2 五目ごはん 味噌汁</p>
				<p>南瓜ロールパン 果物 牛乳</p>	<p>ふかし芋 昆布 お茶</p>
<p>4 煮込みうどん 高野煮物 人参ごま和え</p>	<p>5 ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 干し大根の煮物 味噌汁</p>	<p>6 ごはん 麻婆豆腐 小松菜ナムル コーンスープ</p>	<p>7 ごはん 魚の南蛮漬け ☆ごぼうと こんにゃくの煮物 すまし汁</p>	<p>8 ごはん がんと煮物 人参の煮物 じゃが芋おかか和え 味噌汁</p>	<p>9 鶏そぼろごはん すまし汁</p>
<p>焼き海苔おにぎり いりこ お茶</p>	<p>☆いちご大福 するめ お茶</p>	<p>ごぼう唐揚げ 昆布 お茶</p>	<p>人参おにぎり いりこ お茶</p>	<p>ジャムサンドパン 野菜 牛乳</p>	<p>おにぎり するめ お茶</p>
<p>11 ごはん 厚揚げステーキ もやしとニラの お浸し 味噌汁</p>	<p>12 ごはん 魚のごま揚げ たけのこ木の芽和え すまし汁</p>	<p>13 ごはん ロールキャベツ アスパラごま和え 青梗菜スープ</p>	<p>14 ごはん 肉じゃが 糸昆布の炒め煮 味噌汁</p>	<p>15 竹の子ごはん 煮魚 法蓮草と切干の ごま和え 若竹汁</p>	<p>16 スパゲティ ナポリタン キャベツスープ</p>
<p>米粉パン 昆布 牛乳</p>	<p>青のりじゃこおにぎり いりこ お茶</p>	<p>ぜんざい するめ お茶</p>	<p>大豆いりこ お茶</p>	<p>桜餅 昆布 お茶</p>	<p>おにぎり いりこ お茶</p>
<p>18 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 法蓮草磯和え 味噌汁</p>	<p>19 ごはん 魚の葱味噌焼き 大豆とじゃが芋の 煮物 すまし汁</p>	<p>20 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</p>	<p>21 ごはん 魚ホイル焼き ポテゴロサラダ キャベツスープ</p>	<p>22 焼鯖のちらし寿司 春野菜の天ぷら もずくの味噌汁</p>	<p>23 親子遠足</p> 
<p>糸昆布と鮭のおにぎり するめ お茶</p>	<p>よもぎスコーン 昆布 牛乳</p>	<p>じゃが芋グリル焼き いりこ お茶</p>	<p>きなこおはぎ 茹で野菜 お茶</p>	<p>人参おにぎり するめ お茶</p>	
<p>25 ごはん 魚のにんにく風味焼 キャベツ煮びたし なめこ汁</p>	<p>26 ごはん 牛肉とごぼうの 煮物 もやしのナムル とろろ昆布すまし汁</p>	<p>27 ごはん 焼魚 黒豆煮 焼アスパラ 味噌汁</p>	<p>28 ごはん 手羽元さっぱり煮 バリバリこんにゃく むらくも汁</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 カレーピラフ 野菜スープ</p>
<p>梅キュウ海苔巻き 昆布 お茶</p>	<p>よもぎ団子 いりこ お茶</p>	<p>ふかし芋 するめ お茶</p>	<p>じゃが餅 昆布 お茶</p>		<p>小丸パン 果物 牛乳</p>

ひまわり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なかで最も大事な時期です。「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。子ども達の心と身体の両方を育てる給食として、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。
残留農家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。果物も国産のものを使用します。
- 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、手作りを心かける。
米、芋、豆製品、団子、野菜などを中心にしたおやつを考えています。

お知らせ

4 / 23 (土) 親子遠足

* お弁当の準備をよろしくお願いいたします。

おやつは保育園で用意しますので必要ありません。



都合により献立・材料は変更する場合があります。

☆印は新メニューです。今年もおやつで桜餅を作ります。いちご大福にも挑戦します。後日、レシピもおたよりに載せます。お楽しみに！！



私たちが作っています。

☆山下 京 ☆小村祥子 ☆高橋裕美 ☆大国久美子 ☆橋本春代
5人のメンバーで給食、おやつを作っています。それぞれ、子育て、孫育ての真っ最中！毎日楽しく給食を作っています。給食室に、子ども達が来て話をしてくれますが、とても楽しく、癒されるひと時です。毎月、献立表、おたより、離乳食だよりでいろいろな情報や、メニューを紹介します。お楽しみに。
食事を通して、子ども達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。