



# 予定献立表



月	火	水	木	金	土
2 ごはん 厚揚げ煮物 切干中華サラダ 味噌汁	3 <b>憲法記念日</b> 	4 <b>みどりの日</b> 	5 <b>子どもの日</b> 	6 ごはん 焼魚 春キャベツの酢の物 なめこ汁	7 鮭おにぎり 豚汁
じゃこぶしおにぎり するめ お茶				黒糖米粉蒸しパン いりこ 牛乳	小丸パン 昆布 牛乳
9 煮込みうどん 人参胡麻和え 高野五目煮	10 ごはん 魚の香草焼 干し大根煮物 味噌汁	11 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル ワカメスープ	12 ごはん 焼鯖と葉玉の煮物 たけのこ木の芽和え 味噌汁	13 ごはん 豚肉生姜焼 ポテトサラダ すまし汁	14 梅じゃこおにぎり 味噌汁
菜っ葉おにぎり するめ お茶	☆こいのぼりどら焼 いりこ お茶	大豆いりこ お茶	おから団子 野菜 お茶	よもぎ豆乳くずもち 昆布 お茶	ベーグル するめ 牛乳
16 ごはん 肉じゃが あらめ炒め煮 春雨スープ	17 ごはん 飛魚ごま揚げ 大豆五目煮 味噌汁	18 ごはん 手羽元さっぱり煮 春野菜ホットサラダ むらくも汁	19 ごはん 春巻き 煮豆 ワカメとレタスの 味噌汁 サラダ	20 豆ごはん 魚のにんにく焼 小松菜おひたし 米粉シチュー	21 <b>【公開保育】</b> チキンライス キャベツスープ
焼おにぎり いりこ お茶	マカロニきなこ 野菜 牛乳	ゴマ味噌おにぎり 昆布 お茶	じゃが餅 するめ お茶	米粉パン いりこ 牛乳	じゃこのりおにぎり 昆布 お茶
23 ごはん 煮魚 いんげん胡麻和え ねぎ納豆 すまし汁	24 ごはん 豚肉とキャベツの 味噌炒め 水ぶきの煮物 味噌汁	25 ごはん 厚揚げステーキ 大豆サラダ すまし汁	26 <b>ちゅりっぷ組 食事公開 &amp; 弁当の日</b>	27 ごはん アスパラつくね ごぼうとこんにゃくの おかか煮 コーンスープ	28 炊き込みおこわ すまし汁
じゃが芋グリル焼 するめ お茶	焼き海苔おにぎり いりこ お茶	ぜんざい 昆布 お茶	梅きゅう海苔巻き キャベツの煮浸し お茶	緑の桜餅 するめ お茶	じゃが芋のり和え いりこ お茶
30 ごはん 豆腐あんかけ 糸昆布の炒め煮 味噌汁	31 ふきごはん ミニがんもの煮物 こんにゃくの煮物 キャベツの胡麻和え すまし汁	<p>先日は、遠足お疲れ様でした。たくさんのご参加ありがとうございました。天気にも恵まれ、今までとは違った一の谷公園での過ごし方ではなかったでしょうか？また、お休みの日にでも出かけてみてください。楽しめますよ！！ぽぷら組さんは、おやつクッキーも上手に作り、とても好評でおいしかったですね。イチゴ味とヨモギ味も春を感じさせるクッキーでした。</p>			
よもぎスコーン 昆布 牛乳	人参おにぎり するめ お茶	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>生活リズムを見直しましょう！！</b></p> </div>			

♪おしらせ♪  
**5/26 (木)**  
**ちゅりっぷ組の食事公開の日**です。たくさんのご参加お待ちしております。その他のクラスは**お弁当の日**です。お弁当の準備をお願いします。  
**5/5は端午の節句**  
 保育園ではおやつで“こいのぼりどら焼き”を作ろうと思います。どんな仕上がりになるかはお楽しみに！子どもたちの更なる成長を願って、作りたと思います。

新年度になり、ひと月がたちました。子どもたちは、それぞれ進級して張り切っています。新入園児さんも園での生活に慣れてきて、笑顔も見られ楽しく遊んでいます。たくさん遊ぶには、朝しっかり食べてこないと遊べません。小さい頃から朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけることはとても大切です。朝ごはんを食べるには、やはり、**早寝・早起き**です。寝不足で、朝ごはんも食べられず、1日遊べずといった悪循環がうまれます。そうならないためにも、早寝早起きを心がけ、しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。まずは、**早起き**から挑戦してみましよう。

1月のしょくじだよりで、休日の簡単メニューの特集をしました。保護者さんから教えてもらったメニューを紹介します。  
**【しらすとろろ丼】**  
**(材料)** しらす 長いも 醤油  
 ① 長いもはすっておく。  
 ② ご飯に①をのせて、しらすをのせて醤油をかければ、出来上がり。  
 とても簡単に作れておいしく、ネバネバ効果で元気になるそうなどんぶりですね。お試しあれ。他に簡単でおいしいよというメニューがあれば、随時募集します。よろしくおねがいします。

**【つぶやきコーナー】** 今年も子どもたちのかわいいつぶやきを載せていきます。お楽しみに♪  
 もやしナムルの日 ばら組での会話です。**子ども**：「これ何が入ってる？」(もやしのナムルを食べながら)  
**大人**：「もやしと、にんじんと、きゅうりと、にんにく。あ、でもにんにくわからんか？」  
**子ども**：「知ってる～。これでしょ？」と「牛肉」をスプーンにのせてます(笑)。ぎゅうにくとにんにく。たしかに似ている？！自信たっぷりで答えてくれる姿がとてもかわいらしかったです。

