

# 4月の献立



古志ひまわり保育園  
Tel : 23-1504 Fax : 23-1505  
メールアドレス : koshi@h-himawari.net

\*都合により、献立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
<p><b>入園・進級 おめでとう</b></p> <p>桜の花が満開になり、子どもたちの新しい生活を後押ししているようです。新しい環境にウキウキしている子どもたちですが、戸惑っていることもあります。そんな子どもたちを暖かい気持ちで毎日送りだしてあげてください。</p>		<p>1 ワカメうどん あすっこの 煮豆 しらす和え</p>	<p>2 ごはん 魚ののんにく しょうゆ焼き マカロニサラダ 人参の煮物 みそ汁</p>	<p>3 ごはん 厚揚げ回鍋肉 じゃがいもの おなか煮 もやしのスープ</p>	<p>4 焼き海苔おにぎり 豚汁</p>
<p>6 めのはごはん がんと ごぼうの煮物 キャベツの梅和え みそ汁</p>	<p>7 ごはん 鮭の ちゃんちゃん焼き 人参のごま和え すまし汁</p>	<p>8 ごはん 豆腐ステーキ 春雨の酢の物 みそ汁</p>	<p>9 ごはん 焼き魚 あらめの煮物 みそ汁</p>	<p>10 ごはん 豚肉と春キャベツの 炒め物 干し大根の煮物 みそ汁</p>	<p>11 鮭とワカメのごはん みそ汁</p>
<p>じゃがもち するめ 牛乳</p>	<p>焼き海苔のおにぎり いりこ お茶</p>	<p>炊き込みおにぎり 昆布 お茶</p>	<p>じゃが芋のグリル焼き するめ お茶</p>	<p>よもぎ入り五平餅 野菜 お茶</p>	<p>パン いりこ お茶</p>
<p>13 ごはん 魚の塩麹焼き おから みそ汁</p>	<p>14 ごはん 高野豆腐の中華炒め 水ぶきの梅煮 みそ汁</p>	<p>15 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き 干し大根と アラムの酢の物 キャベツの塩スープ</p>	<p>16 (入園・進級お祝い献立) 小豆ごはん 鶏手羽元の竜田焼き ポテトサラダ みそ汁</p>	<p>17 ごはん 魚ハンバーグ キャベツの にんにくみそ和え すまし汁</p>	<p>18 五目ごはん みそ汁</p>
<p>よもぎ入り きなこ団子 昆布・牛乳</p>	<p>糸昆布のおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>めのはおにぎり いりこ お茶</p>	<p>さくら餅 するめ 牛乳</p>	<p>ごぼうの唐揚げ 昆布 お茶</p>	<p>パン するめ お茶</p>
<p>20 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ワカメスープ</p>	<p>21 ごはん 焼き鯖と 葉玉ねぎの煮物 白和え すまし汁</p>	<p>22 ごはん 肉じゃが あらめの炒め物 みそ汁</p>	<p>23 竹の子ごはん 車麩の唐揚げ アスパラのごま和え みそ汁</p>	<p>24 ごはん 煮魚 納豆和え 若竹汁</p>	<p>25 親子遠足</p>
<p>お好み焼き いりこ お茶</p>	<p>じゃが芋のグリル焼き 昆布 お茶</p>	<p>ごまじゃこおにぎり 竹の子の煮物 お茶</p>	<p>よもぎ大福 するめ 牛乳</p>	<p>干し大根おにぎり いりこ お茶</p>	
<p>27 ごはん 魚のごま焼き ホットサラダ みそ汁</p>	<p>28 焼き鯖のちらし寿司 高野の含め煮 焼きアスパラ とろろ汁</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 ごはん 厚揚げの煮物 春野菜の天ぷら みそ汁</p>	<p>玄関入って右側に、その日の給食・離乳食・おやつが展示してあります。 献立についてコメントを書いています。是非みてください。</p>	
<p>あらめおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>よもぎ豆乳葛餅 昆布 牛乳</p>		<p>青のりおにぎり するめ お茶</p>		

## ～保育園の給食で大切にしていること～

乳幼児期は身体の土台を作る大切な時期で、給食は保育の一部と考え、子どもたちが「食」を通して心も身体も成長していけるよう給食として次のことを大切にしています。

### ①和食中心の献立を基本に

ごはんを中心とし、1汁2菜を基本に、和食中心の献立を提供します。また、伝統食や郷土食を大切に伝えていきます。

### ②旬の食材を大切に

旬の野菜を毎日味わうことで、季節を感じることができます。また、栄養も豊富で、農薬も少なく安全です。

### ③だしは天然で

だしは、昆布・いりこ・あご（飛び魚）・かつお・烏ガラを使用し、化学調味料は使わず、毎日だしを取って煮物や汁などに使っています。

### ④薄味で素材の味を大切に

子どもたちの味覚形成にとっても大切です。薄味にすることで、野菜本来の味を味わうことができます。

### ⑤食材は新鮮なものを

地元の食材を大切に、地産地消を積極的に取り組んでいます。保育園では、契約農家さんから毎日新鮮な野菜を仕入れ、お昼におやつと調理して食べます。

### ⑥食器は、陶器や陶磁器のものを

幼いころから本物に触れて欲しい、そして割れることを知ることも大切にしています。

## <お知らせ>

### \*お弁当の日

月に1度、お弁当の日を設けています。お忙しいとは思いますが子どもたちが楽しみにしていますのでよろしくお願いいたします。

### \*各クラス年1回の食事公開

子どもたちと一緒に楽しく食事をし、保育園での食事の様子や内容を知っていただければと思います。各クラスの日程は決まり次第お伝えします。



## メンバー紹介

給食室は今年度、渡部加奈・小村祥子・内田明美・山崎幸子の4名で担当します。

食べることが大好きな子どもたちになってもらえるよう頑張りたいと思います。また、懇談会やお便りを通じて「食について」発信していきたいと思っています。

