

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 豚みぞれ・ナムル・中華スープ 果物 | 焼魚・切干大根の煮もの・味噌汁 果物 | チリタン・ポテト・コロコロ・(肉)スープ 果物 | カレー・フレンチサラダ・チーズ 果物 | 魚の血床焼き・高野豆腐の煮もの かき卵汁・果物 | ポテトオムレツ・味噌ドレッシング わかめスープ・果物 |
| 牛乳 せんべい | 牛乳 おからクッキー | 牛乳 ビスケット | 牛乳 ウェハース | 牛乳 サシ | 牛乳 クッキー |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 鮭のライ・小松菜ナムル・中華スープ 果物 | 大豆と竹の子の煮もの・だし汁 果物 | 炒り豆腐・胡瓜のしお和え 味噌汁・果物 | 魚の照焼・スパゲッティ・清汁 果物 | ミニボロシロ・小松菜・コンサウダ 果物 | 筑前煮・煮豆・清汁 果物 |
| 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 おからクッキー | 牛乳 バナナ | 牛乳 せんべい | 牛乳 ウェハース | 牛乳 サシ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 白魚の香り揚げ・春雨汁・味噌汁 果物 | 南瓜のそぼろ煮・ナムル・清汁 果物 | 焼塩サバ・大豆の五目煮・味噌汁 果物 | にわら煮・さや豆煮・清汁 果物 | 鶏肉の甘辛煮・ごま和え わかめと玉子のスープ・果物 | ホーロー・野菜のスープ 果物 |
| 牛乳 せんべい | 牛乳 クッキー | 牛乳 ビスケット | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 バナナ | 牛乳 サシ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 魚の竜田揚げ・ポテトサラダ・味噌汁 果物 | ひんかつ・野菜サラダ・スパゲッティ お吸いもの・果物 | ひまわり揚げ・納豆和え・味噌汁 果物 | わかりのメンチカツ・コロコロ 春雨スープ・果物 | 鶏肉の五目炒め・中華胡瓜 えびめし汁・果物 | 昭和の日 お菓子 |
| 牛乳 クッキー | 牛乳 ウェハース | 牛乳 クッキー | 牛乳 サシ | 牛乳 ビスケット | |

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：
【左】午前おやつ (3歳未満児)
【右】午後おやつ (全園児)

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

＜ 保育園の給食について ＞

子どもが「食」を通して学ぶことはたくさんあります。特に保育園における「手作り給食・おやつ」は、乳幼児にとって非常に重要な意義を持っています。
毎日の食事は、単に栄養を摂るということだけでなく、生活全般にかかわる大切な学びの場なのです。



- 調理室から漂うおいしい匂いが、食への関心を呼び起こし、食欲をかきたてます。
- 出来立ての食事で家庭的な雰囲気を感じることが出来ます。
- 楽しんで食べることで、健康的な体と心を作ります。
- 季節や行事食、毎日変わる献立により、いろいろな味を経験し、味覚の発達が進みます。



- 食事前の手洗いうがい等、衛生面の重要性も学びます。
- 年長組では、配膳当番をおこなって自ら「あみこ」を手伝うことを学びます。
- 作る人、食べる人の顔がわかるので、お互い親しみを持ち給食を楽しめることが出来ます。
- 大勢のお友だちと食べることで、食事の楽しさ、また「たけのこ」も学びたいことが出来ます。
- 私たちは、肉・魚・野菜・果物等をいただいて生きていることに対し、感謝の気持ちを忘れずに伝えます。

おいしい春の味♪ たけのこ

シキシキと独特の歯ごたえをもち、たけのこは、春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を多く含むので、便通に効果的。腸内の環境を整えてくれます。旬の味をいただきましょう。

たけのこご飯

(材料)

- 米 3かっ
- たけのこ 250g
- 油揚げ 1枚
- だし汁 3かっ
- しょうゆ 1cc
- 酒 1cc
- 塩 少々

(作り方)

- ゆでたけのこは、油揚げは細かく切る。
- 炊飯器に米、①調味料を合わせ、ふつふつに炊く。