



月	火	水	木	金	土	
1 入園式 進級式 	2 焼サバ・ひじきの五日煮・味噌汁 果物 授乳 お茶 せんべい 春ごぼん	3 野菜と納豆のかき揚げ・ごま和え 清汁・果物 授乳 かりんとう 授乳 お豆腐うどん	4 鮭アゲ・白菜・たけのこ・味噌汁 果物 授乳 ビスケット 授乳 よもぎ餅	5 カレー・つくね・ツサウダ・チーズ 授乳 クッキー 授乳 ヨーグルト・りんご	6 豚のたまご揚げ・お揚げ・サウダ しょうゆ汁・果物 授乳 お菓子 授乳 お菓子	
8 お茶・お豆腐・お豆腐 味噌汁・果物 授乳 クッキー 授乳 揚げパン	9 魚の照焼・春雨・ネ・かき揚げ汁 果物 授乳 バナナ 授乳 いちご大福	10 春雨のメンチカツ・つゆ・ネ 味噌汁・果物 授乳 せんべい 授乳 ホットケーキ	11 南瓜のひじき煮・たけのこ・清汁 果物 授乳 お豆腐 授乳 スコーン	12 かき揚げ・お豆腐・根の煮もの 味噌汁・果物 授乳 クッキー 授乳 ジャムサンド	13 鶏肉の目炒め・中華胡瓜 お豆腐・果物 授乳 かりんとう 授乳 お菓子	
15 筑前煮・ごま和え・味噌汁 果物 授乳 せんべい 授乳 抹茶クッキー	16 魚の照焼・高野豆腐の煮もの 清汁・果物 授乳 ビスケット 授乳 カレーうどん	17 酢豚・たけのこ・中華スープ 果物 授乳 クッキー 授乳 バナナビスケット	18 白身魚のたけのこ・お豆腐の煮もの 味噌汁・果物 授乳 クッキー 授乳 お豆腐	19 ミニトマト・ピーマン・シーチキン お豆腐・果物 授乳 クッキー 授乳 ドーナツ	20 豚肉の味噌炒め 胡瓜のしらす和え・清汁・果物 授乳 クッキー 授乳 お菓子	
22 肉じゃが・お豆腐・味噌汁 果物 授乳 バナナ 授乳 お豆腐クッキー	23 白身魚のかき揚げ・春雨・サウダ 清汁・果物 授乳 クッキー 授乳 お茶 エリンギ 竹の子ごぼん	24 お豆腐・煮豆・味噌汁 果物 授乳 せんべい 授乳 りんご・ヨーグルト	25 煮魚・うなぎ・しょうゆ汁 果物 授乳 お豆腐 授乳 揚げあんぱん	26 エリンギ・ピーマン・つゆ・ネ お豆腐・果物 授乳 クッキー 授乳 お豆腐・ケーキ	27 カレー・お豆腐・サウダ チーズ 授乳 クッキー 授乳 お菓子	
29 昭和の日 	30 国民の休日 	<p>入園・進級 おめでとうございます!</p>				

《 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。

保育園給食について

子どもが「食」を通じ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、乳幼児にとりて重要な意義を持っています。毎日の食事は、栄養を摂るといだけでなく、生活全般にかかわる大切な学びの場なのです!!

- ①調理室から漂うおいしい匂いが食への関心を呼び食欲をかきたてます。
- ②出来たこの食事を家庭的な雰囲気味わうことができます。
- ③楽しく食べることで健康的な体づくりをします。

④私達は肉・魚・野菜・果物等をいただく生まれるにこころ感謝の気持ちを忘れずお返しします。
豆・たけのこ類は3歳頃までの子どもは消化が未発達で気管も狭く小さな破片が気道に入ってしまうと体内の分泌腺（唾液腺）が変化して詰まったり油分が溶け出し炎症を起こしたりする事があり、気管炎や肺炎の原因にもなることがあるので、給食では豆・たけのこ類は砕くことにしています。

- ⑤季節は行事食と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に望めます。
- ⑥食事前の手洗い・うがい等衛生面の重要性を学びます。
- ⑦年長組では取皿・箸をさることと自らすすんで手洗うことを覚えます。
- ⑧作る人・食べる人の顔がわかるのでお互い親しみをもち給食を楽しむことができます。
- ⑨はじめるお友だちと食べることで食事の楽しさを学ぶことができます。

＜春の味を見つけよう！＞

ちゅーびり（ほろ苦い春先の味）
このときはしか味や甘い貴重な味に香りです。

食物繊維を多く含むので便通に効果的です。
(はげのこごめも煮ものほどは...)

食物繊維が多く独特の苦味に喉の炎症を抑えたり（せき）鎮めたりする効果があるといわれています。
(春菜・あさつきなどに...)

ビタミンCが多く含まれ免疫力を高めてから野菜としてご利用されています。
(給食には生に茹でずにいただきます。)