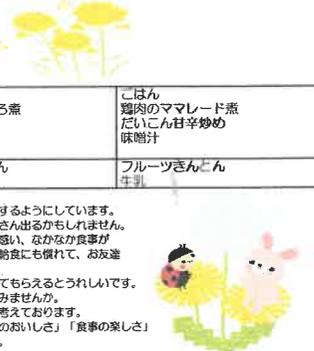


月		日		献立		曜日		備考	
月	日	献立	備考	曜日	備考	献立	備考	曜日	備考
水	1	おなか じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか じゃが芋のそぼろあん 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 鶏のみそからめ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	金	17	おなか 豆腐のうすくず煮 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おなか そぼろ豆腐 三色やわらか浸し スープ ミルク
木	2	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おやつ ミルク	土	18	おなか 白身魚のすりながし 玉ねぎのすりながし スープ ミルク	おなか 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク
金	3	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おやつ ミルク	月	20	おなか じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか じゃが芋のそぼろあん 人参のやわらか煮 スープ ミルク
土	4	おやつ ミルク	おやつ ミルク	入園式 		火	21	おなか 白身魚のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか 白身魚の煮付け ひじきの煮物 スープ ミルク
月	6	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか あんがけうどん 人参のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おなか あんがけうどん 人参のやわらか煮 ココロ野菜煮 フルーツ ミルク	水	22	おなか じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか じゃが芋のトマトそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク
火	7	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	おなか 白身魚のうすくず煮 ひじきの煮物 スープ ミルク	木	23	おなか 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おなか 白身魚の煮付け ひじきの煮物 スープ ミルク
水	8	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おなか 南瓜のやわらか煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	金	24	おなか じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか 白身魚のうすくず煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク
木	9	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おなか 鮭の照り煮 大根の煮物 スープ ミルク	土	25	おなか じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか そぼろ肉じゃが やわらか浸し スープ ミルク
金	10	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか じゃが芋の煮つぶし 菜の花のすりながし スープ ミルク	おなか じゃが芋のそぼろ煮 ツナ和え スープ ミルク	月	27	おなか 豆腐のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか 豆腐のうすくず煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク
土	11	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おなか 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	火	28	おなか 豆腐の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おなか 南瓜のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク
月	13	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか きゃべつのすりながし フルーツ スープ ミルク	おなか きゅうり きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	水	29	おやつ ミルク	おやつ ミルク
火	14	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか くたくたにゅうめん 大根のすりながし フルーツ スープ ミルク	おなか にゅうめん ココロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	木	30	おなか じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 スープ ミルク
水	15	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし フルーツ スープ ミルク	おなか 粟沢山シチュー 野菜のやわらか煮 フルーツ ミルク	金	5月1日	おなか 豆腐のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おなか 豆腐のうすくず煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク
木	16	おやつ ミルク	おやつ ミルク	おなか 人参のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	おなか 鮭の照り煮 さつまいもの煮物 スープ ミルク	土	5月2日	おやつ ミルク	おやつ ミルク

昭和の日



■4月が旬な野菜  
 ~4月に食べごろな、おいしい野菜  
 3月~5月が旬の春野菜は種類も豊富です。  
 旬の時期は甜も味がよく、栄養価も高く比較的安価  
 なので、いろいろな料理に取り入れて「旬」を味わ  
 きましょう。総菜でも、お弁当には野菜や春野菜の  
 あんかけを取り入れてください。  
 春野菜は水分が多いので、やわらかくすりすい  
 ので加熱時に注意しましょう。  
 ・新玉ねぎ ・たけのこ  
 ・新じゃがいも ・きゅうり  
 ・さやえんどう ・菜の花

■給食について  
 給食は、旬のものや野菜、海藻などいろいろな食材をお出しするようにしています。  
 お家ではなかなか食べられないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。  
 入園したばかりのお友達は、始めのうちは慣れない給食に戸惑い、なかなか食事が  
 進まないこともあるかもしれません。でも、少しずつ少しずつ給食にも慣れて、お友達  
 と一緒に楽しくおいしく食べられるようになってほしいです。  
 保育園で元気にいっぱい遊んで、給食ももりもりおいしく食べてもらえたらいいです。  
 ご家庭の食卓でも、なるべくいろいろな食材にチャレンジしてみてください。  
 給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会と考えております。  
 先生や友達とのかわりの中で、少しずつ味わい、「食材のおいしさ」「食事の楽しさ」  
 を感じて、楽しい食習慣を身につけてもらいたいと思います。