

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう



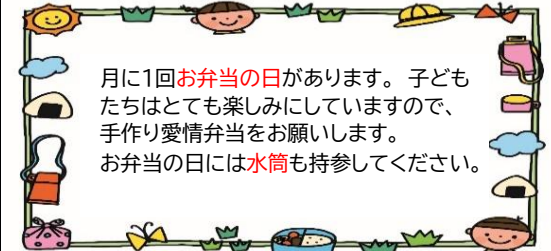
給食だより



【目標】

保育園の給食に慣れよう

ご進級おめでとうございます。
当園では旬の食材、園の畑で
収穫した野菜も使用し、安心安
全な給食を提供致します。



月に1回お弁当の日があります。子ども
たちはとても楽しみにしていますので、
手作り愛情弁当をお願いします。
お弁当の日には水筒も持参してください。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ		行事	
				主食	主菜	副菜	汁物				
1	水	牛乳	せんべい	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	じゃこのナムル	じゃがいものみそ汁	牛乳	絞り出しクッキー	進級式	
2	木	牛乳	ウエハース	麦飯	ドライカレー	ブロッコリーサラダ	バナナ	麦茶	せんべい		
3	金	牛乳	りんご	麦飯	豚肉とサラたまの生姜焼き	もやしのごま和え	春キャベツのみそ汁	牛乳	卵サンド		
4	土		サブレ		親子丼（白ごはん）					えびせん	
6	月	牛乳	カンパン	麦飯	チキンピカタ	マカロニサラダ	ミネストローネ	麦茶	桜エビのおにぎり		
7	火	牛乳	ビスコ	麦飯	焼きビーフン	ボイル野菜	ふわふわ汁		フルーツゼリー		
8	水		ヨーグルト	麦飯	おでん風煮	ほうれん草の磯和え	バナナ	牛乳	ビスケット		
9	木	牛乳	プリッツ	麦飯	春野菜の千草焼き	レタスサラダ	春雨スープ	牛乳	ココア蒸しパン		
10	金	牛乳	チーズ	麦飯	魚のスタミナごま揚げ	にんじんしりしり	五目汁	牛乳	かぼちゃスコーン		
11	土		ハーベスト		カレーライス（白ごはん）					クリームパン	
13	月	牛乳	ビスケット	麦飯	ポークビーンズ	春キャベツと卵のサラダ	ひじきのふりかけ	麦茶	じゃこマヨトースト		
14	火	牛乳	野菜スティック	麦飯	照り焼きチキン	もやしのごま和え	かぼちゃのみそ汁	牛乳	米粉サブレ		
15	水	牛乳	シリアル	麦飯	たけのこ団子	あげのおひたし	わかめスープ	麦茶	ツナパン	音研	
16	木	牛乳	桃	麦飯	卵の袋煮	アスパラガスのソテー	たけのこのみそ汁	牛乳	野菜かりんとう		
17	金	牛乳	クラッカー	麦飯	えびグラタン	ツナわかサラダ	オニオンスープ	牛乳	のり塩ポップコーン		
18	土		ウエハース		きつねうどん（おにぎり）					クッキー	
20	月	牛乳	ソーセージ	麦飯	鶏肉のマーマレード煮	ピーマンのじゃこ炒め	小松菜のみそ汁	牛乳	きな粉揚げパン		
21	火	牛乳	りんご	麦飯	鮭のコーンマヨ焼き	ほうれん草のソテー	団子汁	麦茶	塩昆布おにぎり		
22	水	牛乳	食パン	麦飯	酢鶏	三色ナムル	あおさのみそ汁	牛乳	ふかし芋		
23	木	牛乳	せんべい	麦飯	大豆入りハンバーグ	マッシュポテト	野菜スープ	牛乳	ヨーグルトケーキ		
24	金	牛乳	ごまスティック	麦飯	カレー肉じゃが	じゃこドレッシングサラダ	納豆	麦茶	ウエハース		
25	土				お弁当の日					お見知り遠足	
27	月	牛乳	ビスケット	麦飯	鮭チーズフライ	切り干し大根サラダ	みそミルクスープ	牛乳	せんべい		
28	火	牛乳	塩せん	麦飯	ハッピーメニューの日				牛乳	ケーキ	
29	水				昭和の日						
30	木	牛乳	チーズ	麦飯	スパゲティミートソース	コールスローサラダ	ニラのかきたま汁	牛乳	バナナ蒸しパン		

※献立は、都合により変更する場合があります

手作りおやつ