

今月のねらい  
園の食事に慣れる



旬の食材

新じゃがいも 春キャベツ たけのこ  
新たまねぎ アスパラガス  
グリーンピース さやえんどう いちご



| 曜日      | 献立名   | 材 料 名   |  |  |
|---------|---|---|--|--|
|         |   | 熱や力になるもの  | 血や肉・骨をつくるもの                                | 体の調子をとのえるもの  |
| 6<br>/  | 豚肉とじゃがいものみそ汁<br>春雨サラダ<br>〔ご飯〕                   | じゃがいも<br>△はるさめ(乾)<br>△野菜(ドレッシング)<br>未満児(米)                        | △豚肉(ばら)<br>木綿豆腐・<br>のみそ<br>○ツナ(水煮)         | にんじん<br>たまねぎ<br>青ねぎ<br>きゅうり                                  |
| 7<br>/  | 入園式   |   |  |  |
| 9<br>/  | 豆腐と豚肉の旨煮<br>ひじきの炒め煮<br>〔ご飯〕                     | 〇油<br>かたくり粉<br>□こんにゃく<br>〇さとう<br>未満児(米)                           | △豚肉(ばら)<br>木綿豆腐・<br>〇ひじき(7分煮、乾)            | たまねぎ<br>にんじん<br>△えのきたけ<br>ｽﾄｰﾌﾞ(塩・油)<br>×しょうが汁<br>青ねぎ        |
| 10<br>/ | 照り焼きチキン<br>ﾀﾞとほうれん草の和えもの<br>豆腐とさつま芋のみそ汁<br>〔ご飯〕 | 〇さとう<br>さつま芋<br>未満児(米)  | △鶏肉(もも・皮付)<br>△ツナ(油漬)<br>木綿豆腐・<br>のみそ      | ×しょうが汁<br>ほうれん草<br>にんじん<br>たまねぎ<br>青ねぎ                       |
| 11<br>/ | カレーシチュー<br>ﾊﾞｰﾝｽﾞとｷﾞﾗｰの炒め物<br>〔ご飯〕              | 〇油<br>じゃがいも<br>未満児(米)   | △牛肉(もも)<br>□ベーコン・                          | ×にんにく<br>×しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>りんご                |
| 12<br>/ | 鶏肉の竜田揚げ<br>ﾌﾞﾚｯﾄﾞのおかか和え<br>春野菜のスープ<br>〔ご飯〕      | かたくり粉<br>〇油<br>新じゃがいも<br>未満児(米)                                   | △鶏肉(もも・皮付)<br>〇糸かつお<br>△豚肉(もも)             | ﾌﾞﾚｯｺﾘｰ<br>にんじん<br>新たまねぎ<br>春キャベツ                            |
| 13<br>/ | 鮭の塩焼き<br>ﾘｰﾝｽﾞﾍﾟｰﾄﾞ<br>みそ汁<br>〔ご飯〕              | 〇油<br>じゃがいも<br>未満児(米)   | 鮭<br>□ベーコン・<br>絹ごし豆腐・<br>○カットわかめ(干)<br>のみそ | たまねぎ<br>ﾊﾟｰｼﾞ(生)<br>にんじん<br>青ねぎ                              |
| 14<br>/ | イタリアンスパゲティ<br>くだもの                              | スパゲティ(乾)・<br>〇油   | □ローソ火腿・                                    | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>△しめじ<br>ｸﾞﾘｰﾝﾍﾞｰｽ(冷)<br>バナナ          |
| 16<br>/ | 麻婆豆腐<br>チャブチ<br>〔ご飯〕                            | 〇油 〇さとう<br>かたくり粉<br>△はるさめ(乾)<br>△いりごま(白)<br>〇ごま油<br>未満児(米)        | 木綿豆腐・<br>△豚ひき肉<br>のみそ(生)<br>△豚肉(もも)        | にんじん<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>△干しいたけ<br>×しょうが汁<br>青ねぎ              |
| 17<br>/ | 鯖の西京焼き<br>ﾌﾞﾚｯｺﾘｰのごまあえ<br>鶏肉とかぼちゃのみそ汁<br>〔ご飯〕   | 〇さとう<br>△いりごま(白)<br>未満児(米)  | △さわら<br>のみそ<br>△鶏肉(もも・皮付)                  | ﾌﾞﾚｯｺﾘｰ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>青ねぎ                       |
| 18<br>/ | 豆乳チャウダー<br>スパゲティサラダ<br>〔ご飯〕                     | じゃがいも<br>〇油 かつくり粉<br>スパゲティ(乾)・<br>〇さとう 〇ごま油<br>△いりごま(白)<br>未満児(米) | △鶏肉(もも皮なし)<br>豆乳(調製豆乳)・<br>△ツナ(油漬)         | にんじん<br>たまねぎ<br>ｽﾄｰﾌﾞ(塩・油)<br>ｽﾄｰﾌﾞ(塩・油)<br>アスパラガス<br>キャベツ   |
| 19<br>/ | ポークビーンズ<br>ﾌﾞﾚｯｺﾘｰのサラダ<br>〔ご飯〕                  | じゃがいも<br>〇油<br>〇さとう<br>△野菜(ドレッシング)<br>未満児(米)                      | △豚肉(もも)<br>〇大豆(水煮)・<br>□ローソ火腿・             | たまねぎ<br>にんじん<br>ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾙ<br>ﾊﾟｰｼﾞ(生)<br>ﾌﾞﾚｯｺﾘｰ<br>ｽﾄｰﾌﾞ(塩・油) |
| 20<br>/ | ☆誕生会☆<br>鮭フライ<br>きゅうりのごま和え<br>もずく中華スープ<br>〔ご飯〕  | △野菜(ドレッシング)<br>パン粉・<br>〇油<br>△いりごま(白)<br>〇ごま油<br>未満児(米)           | 鮭<br>木綿豆腐・<br>〇もずく(生)                      | きゅうり<br>にんじん<br>たまねぎ<br>青ねぎ                                  |
| 21<br>/ | ソーススパゲティ<br>果物ゼリー                               | スパゲティ(乾)・<br>〇油   | △豚肉(肩)<br>〇削りかつお<br>〇青のり                   | にんじん<br>たまねぎ<br>△しめじ<br>キャベツ<br>×すりおろし(カボチャ)                 |

| 曜日      | 献立名  | 材 料 名                                   |  |   |
|---------|--|---|--|---|
|         |  | 熱や力になるもの                                | 血や肉・骨をつくるもの                                | 体の調子をとのえるもの   |
| 23<br>/ | 豆腐と豚肉の旨煮<br>ひじきの炒め煮<br>〔ご飯〕                | 〇油<br>かたくり粉<br>□こんにゃく<br>〇さとう<br>未満児(米) | △豚肉(ばら)<br>木綿豆腐・<br>〇ひじき(7分煮、乾)            | たまねぎ<br>にんじん<br>△えのきたけ<br>ｽﾄｰﾌﾞ(塩・油)<br>×しょうが汁<br>青ねぎ |
| 24<br>/ | 白身魚のごまからめ<br>キャベツのあえもの<br>豆乳スープ<br>〔ご飯〕    | 〇さとう<br>△いりごま(白)<br>じゃがいも<br>未満児(米)     | カラスカレイ<br>□ベーコン・<br>豆乳(調製豆乳)・              | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>△しめじ<br>ﾊﾟｰｼﾞ(生)              |
| 25<br>/ | 親子遠足                                       |   |  |   |
| 26<br>/ | 鶏肉の竜田揚げ<br>ﾌﾞﾚｯﾄﾞのおかか和え<br>春野菜のスープ<br>〔ご飯〕 | かたくり粉<br>〇油<br>新じゃがいも<br>未満児(米)         | △鶏肉(もも・皮付)<br>〇糸かつお<br>△豚肉(もも)             | ﾌﾞﾚｯｺﾘｰ<br>にんじん<br>新たまねぎ<br>春キャベツ                     |
| 27<br>/ | 鮭の塩焼き<br>ﾘｰﾝｽﾞﾍﾟｰﾄﾞ<br>みそ汁<br>〔ご飯〕         | 〇油<br>じゃがいも<br>未満児(米)                   | 鮭<br>□ベーコン・<br>絹ごし豆腐・<br>○カットわかめ(干)<br>のみそ | たまねぎ<br>ﾊﾟｰｼﾞ(生)<br>にんじん<br>青ねぎ                       |
| 28<br>/ | 豚肉うどん<br>くだもの                              | うどん(ゆで)・<br>〇さとう                        | △豚肉(もも)                                    | にんじん<br>たまねぎ<br>△干しいたけ<br>青ねぎ<br>オレンジ                 |

- ※ 4月2日(月) 肉じゃが  
スパゲティサラダ
- 4月3日(火) カレーシチュー  
切干大根の煮物
- 4月4日(水) 麻婆豆腐  
きゅうり昆布
- 4月5日(木) ポークビーンズ  
マカロニサラダ



ご入園・ご進級おめでとうございます

食べることを通して、子供たちの心と体の成長を応援します。

☆いっしょに食べると心もシアワセ☆  
みんなで一緒に食べると、食事はよりおいしく感じます。友だちと一緒に食べる喜びを感じられる心をはぐくみます。

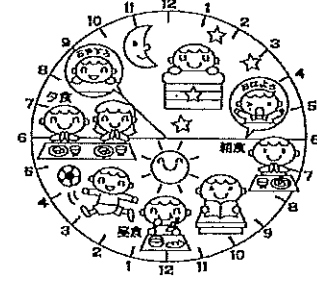
☆うすあじのススメ☆  
味覚が育つこの時期に、薄味に慣れることで、素材本来の味を感じる力を育てます。おとなの半分程度の味付けが目安です。

☆安全でおいしい食事を☆  
食材の品質管理や調理作業の衛生管理をしっかりと行っています。また、食物アレルギーに配慮した食事も提供しています。

☆心と体で季節を感じて☆  
旬の食材は、味がおいしく栄養素もたくさん含まれています。旬の食材とふれあう機会が増えることで、季節の移り変わりを感じられる子どもに育ちます。

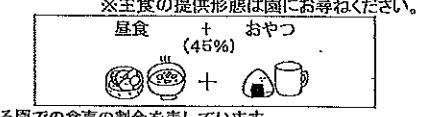
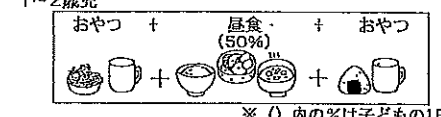
☆食べることに興味をもつ子どもに☆  
食材にふれたり、本や遊び、食べ物や身体の話に親しんだりすることで、食べ物に興味をもてるようになります。

☆おなかの「グ〜」でおいしい食事☆  
ぐっすり眠ってたっぷり遊ぶと、しっかりとおなかがついて、食事がおいしく感じられます。空腹感とおいしさを感じられる力をはぐくみます。



< 園での食事 > 手作りおやつも提供しています。  
※離乳食は個々の発育・発達に応じたものになります。

3〜5歳児※主食費は保育料に含まれていません。  
※主食の提供形態は園にお尋ねください。



※ () 内の%は子どもの1日の食事における園での食事の割合を表しています。

\* 園の行事等により多少の変更があります。〔〕内は3才未満児のみの献立です。  
離乳食に使用している食品の区分表示 無印…生後5、6ヶ月ごろ・○…生後7、8ヶ月ごろ、△…生後9〜11ヶ月ごろ・□…生後12〜18ヶ月ごろ・×…離乳食に適さない