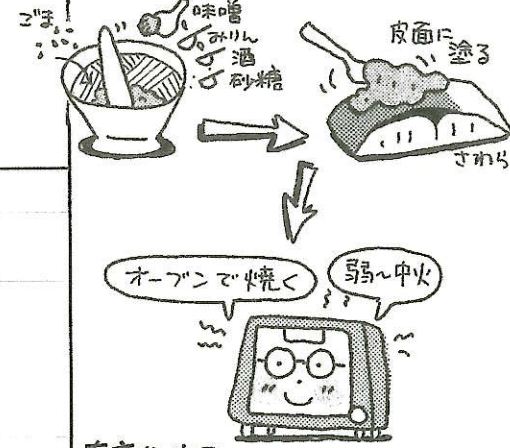


	1(火)入園進級式	2(水)	3(木)身体測定	4(金)避難訓練	5(土)
午前	★入園・進級 おめでとうございます 	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 バナナ	牛乳 えんどう豆スナック
昼食		ハンバーグ フライドポテト 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	ポークチャップ コールスローサラダ まめふとほうれん草のみそ汁 オレンジ	さけのムニエル キャベツのコーン煮 豆腐と小松菜のみそ汁 いちご	ナポリタン キャベツスープ フルーツ
午後		牛乳 りんごケーキ	麦茶 いちごムース クッキー	牛乳 動物ビスケット おつまみ昆布	ぶどうジュース ひねり揚げ サブレ
午前	7(月) 麦茶 塩せんべい	8(火) 牛乳 アンパンマンビスケット	9(水) 牛乳 サブレ	10(木)防犯教室 牛乳 薄焼きビスケット	11(金) 麦茶 バナナ
昼食	マーボー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル 大根とえのきのみそ汁 オレンジ	さけの照り焼き かぼちゃのサラダ キャベツとえのきのみそ汁 パイン缶	鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーと人参のおかか和え じゃがいもと小松菜のみそ汁 いちご	たらけのケチャップ煮 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	鶏の唐揚げ スパゲティのサラダ 大根と人参のみそ汁 いちご
午後	牛乳 インドサモサ	牛乳 玄米せんべい ミニゼリー	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ	麦茶 元気ヨーグルト 野菜バー	牛乳 ジャムサンド
午前	14(月) 麦茶 野菜バー	15(火) 牛乳 えんどう豆スナック	16(水) 牛乳 薄焼きビスケット	17(木)誕生会 牛乳 塩せんべい	18(金) 麦茶 バナナ
昼食	じゃがチーズ ゆで野菜(ブロッコリー) 豆腐と小松菜のみそ汁 いちご	鶏肉の香味焼き 小松菜の和え じゃがいもとわかめのみそ汁 デコボン	ポテトコロッケ 大根とハムのサラダ じゃこふりかけ 豆腐とわかめのみそ汁 いちご	ふりかけご飯 ハンバーグ ポイルブロッコリー わかめスープ(コーン) ゴールドキウイ	かじきの竜田揚げ ほうれん草ときゃべつのごま和え なめこ汁 デコボン
午後	牛乳 ビスコ、塩せんべい	牛乳 パンの日	牛乳 ごまビスケット ひねり揚げ	麦茶 グレープゼリー クッキー	ココア 動物ビスケット アンパンマンせんべい
午前	21(月) 麦茶 ひねり揚げ	22(火) 牛乳 薄焼きビスケット	23(水) 牛乳 塩せんべい	24(木)内科健診 3・4・5歳児 牛乳 動物ビスケット	25(金)内科健診 0・1・2歳児 麦茶 バナナ
昼食	肉団子 ひじきの煮物 白菜のみそ汁 オレンジ	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ かぶと人参のみそ汁 いちご	厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草の磯辺和え 大根とえのきのみそ汁 キウイフルーツ ゆかり	豚かつ ほうれん草ときゃべつのごま和え 豆腐と小松菜のみそ汁 パイン缶	さわらのごまみそ焼き ポテトサラダ 大根と凍り豆腐のみそ汁 ジュシーフルーツ
午後	牛乳 チーズ ココナッツサブレ	麦茶 元気ヨーグルト クラッカー	牛乳 小倉蒸しパン	牛乳 きなこクッキー	牛乳 五平餅
午前	28(月) 牛乳 薄焼きビスケット	29(火)昭和の日	30(水) 麦茶 ひねり揚げ	☆新年度になり、新しい一年が始まりました。お子さん達が楽しく食べられるように工夫していきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。 ☆4月は、お子さんが食べ慣れているメニューを取り入れました。 ☆メニューのご質問はいつでもお待ちしております。 ☆保育園では、卵アレルギーのお子さんでも一緒に食べられるように、昼食は卵を使わないメニューの提供になります。栄養面やメニューを工夫しながら、安心・安全な美味しい給食を作っていきます。おやつは市販品なども使用することなどから、卵を使用している物も出ます。	
昼食	カレー キャベツのツナサラダ 豆腐とわかめのスープ オレンジ		マカロニグラタン 小松菜のごま和え キャベツとえのきのみそ汁 デコボン		
午後	牛乳 玄米フレークスナック		牛乳 ばりばりポテト きな粉あめ		

さわらのごま味噌焼き

【材料】
 さわら……………2切れ (50g)
 ごま……………大さじ1 (2.5g)
 味噌……………大さじ1/2 (3g)
 砂糖……………大さじ1/2 (1g)
 酒……………小さじ2 (1g)
 みりん……………小さじ2 (1g)

【作り方】
 ① ごまをすり(すりごまでも可)、味噌、砂糖、酒、みりんを混ぜ、さわらの皮のほうに塗る。
 ② オープンかコースターで焼く。味噌だれは焦げやすいので弱火から中火で焼く。



春きゃべつ
 生のまま、あるいはサツと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。

春にんじん
 やわらかくて甘い新にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。

※1か月の平均の栄養価です (1〜2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています。)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1〜2歳児	420kcal	16.6g	1.2g
3〜5歳児	356kcal	18.6g	1.5g

