

	1(月)入園進級式	2(火)	3(水)	4(木)身体測定	5(金)避難訓練	6(土)
午前	★入園・進級 おめでとう ございます 	牛乳 塩せんべい	牛乳 動物ビスケット	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 バナナ	牛乳 お菓子
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	ポトフ ほうれん草と人参の胡麻和え じゃこふりかけ パイン缶	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	さげのムニエル キャベツのコーン煮 豆腐みそ汁 小松菜 いちご	ナポリタン キャベツスープ フルーツ
午後		牛乳 ぱりぱりポテト きな粉あめ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 おさかなサブレ ミニゼリー	麦茶 いちごムース クッキー	麦茶 お菓子
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)防犯訓練 (一関警察署による)	12(金)	13(土)
午前	麦茶 塩せんべい	牛乳 ポンせん	牛乳 サブレ	牛乳 塩せんべい	麦茶 バナナ	牛乳 お菓子
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 オレンジ	さげの照り焼き かぼちゃのサラダ 豆腐みそ汁 小松菜 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 いちご じゃがいもと小松菜のみそ汁	たらのケチャップ煮 切干大根の煮物 キャベツとえのきのみそ汁 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	五目御飯 きゃべつのみそ汁 フルーツ
午後	牛乳 ミルクラスク	牛乳 しょうゆせんべい 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 ヨーグルト 塩せんべい	牛乳 クリームパン 	麦茶 お菓子
	15(月)	16(火) プログラミング体験(ゆり組)	17(水)	18(木)誕生会	19(金)	20(土)
午前	麦茶 野菜バー	牛乳 野菜バー	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 塩せんべい	麦茶 バナナ	牛乳 お菓子
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 いちご	鶏肉の香味焼き 小松菜の炒め和え 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 キウイフルーツ	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	きつねうどん フルーツ 
午後	牛乳 ジャムサンド	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	牛乳 サブレ 塩せんべい	麦茶 グレープゼリー クッキー	ジョア 塩せんべい	麦茶 お菓子
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)内科健診 (つぼみ・たんぽぽ・すみれ組)	27(土)
午前	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 塩せんべい	牛乳 サブレ	麦茶 バナナ	牛乳 お菓子
昼食	カレー キャベツのツナサラダ 豆腐スープ 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	豚カツ ほうれん草ときゃべつのごま和え パイン缶 豆腐みそ汁 小松菜	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ きゃべつのみそ汁 キウイフルーツ	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	ケチャップライス キャベツスープ フルーツ
午後	牛乳 ベビードーナツ	ココア 塩せんべい おつまみ昆布	牛乳 小倉蒸しパン	麦茶 フルーツポンチ クッキー	麦茶 かしらゼリー 玄米せんべい	麦茶 お菓子
	29(月)昭和の日	30(火)内科健診 (ばら・ひまわり・ゆり組)	☆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ひます。 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。			
午前		牛乳 薄焼きビスケット				
昼食		肉団子 ひじきの煮物 白菜のみそ汁 オレンジ				
午後		牛乳 玄米フレークスナック				

朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう!

ごはん
鶏肉のマーマレード焼き
ほうれん草とコーンのソテー
わかめスープ

ごはん

鶏肉のマーマレード焼き

【材料】
鶏もも肉 200g
しょうゆ 大サジ2
酒 大サジ1
ママレード 大サジ1

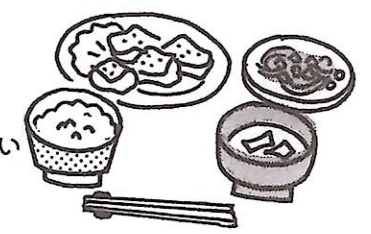
▶作り方◀
① 鶏肉は唐揚げ用ぐらいの大きさに切り、Aの調味料で下味をつけておく。
② グリルかオーブンで焼く。

ワンポイント
アドバイス 鶏肉は前日に下味をつけておきます。
☆ソテーのほうれんそうは前日ゆでて、切ってラップをかけ冷蔵庫に入れておくと便利です。

ほうれんそうとコーンのソテー

【材料】
ほうれんそう 1束
ホールコーン 100g
バター 大サジ1
塩・こしょう 少々

▶作り方◀
① フライパンを熱し、バターをとかし、ゆでたほうれんそうとホールコーンを炒め、塩、こしょうで味つける。



※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	419kcal	16.6g	1.1g
3~5歳児	338kcal	17.8g	1.5g

わかめスープ

▶作り方◀
① 鍋に水とスープの素を入れて、沸騰したらわかめと小口切りにした長ねぎを入れ、味をみて塩で味を整える。
② できあがりに炒りごまを入れる。

【材料】
カットわかめ 3g
長ねぎ 5cmくらい
スープの素 1個
水 4カップ
塩 少々
炒りごま(白) 少々