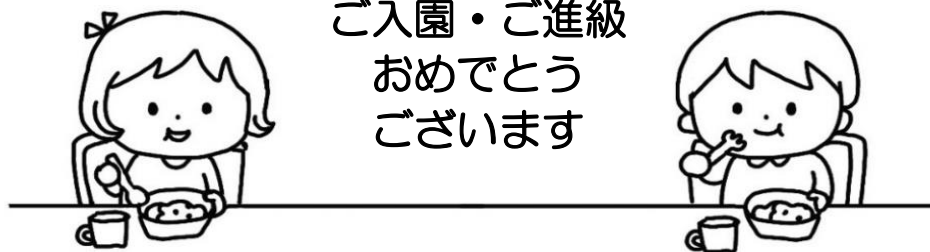




ご入園・ご進級
おめでとう
ございます



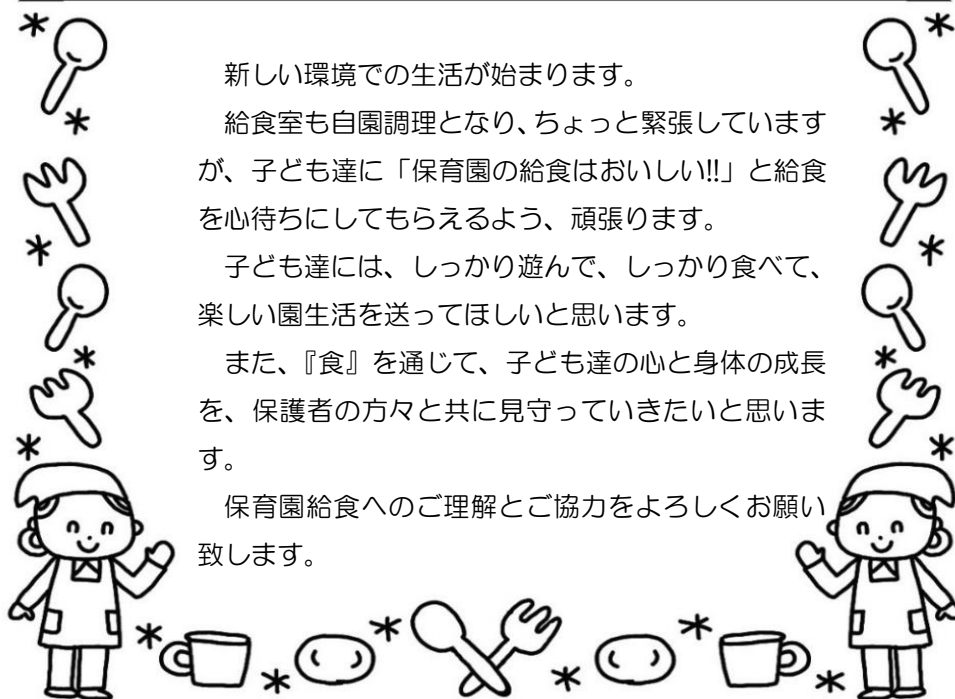
新しい環境での生活が始まります。

給食室も自園調理となり、ちょっと緊張していますが、子ども達に「保育園の給食はおいしい!!」と給食を心待ちにしてもらえるよう、頑張ります。

子ども達には、しっかり遊んで、しっかり食べて、楽しい園生活を送ってほしいと思います。

また、『食』を通じて、子ども達の心と身体の成長を、保護者の方々と共に見守っていきたいと思います。

保育園給食へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。



給食室からのお願い

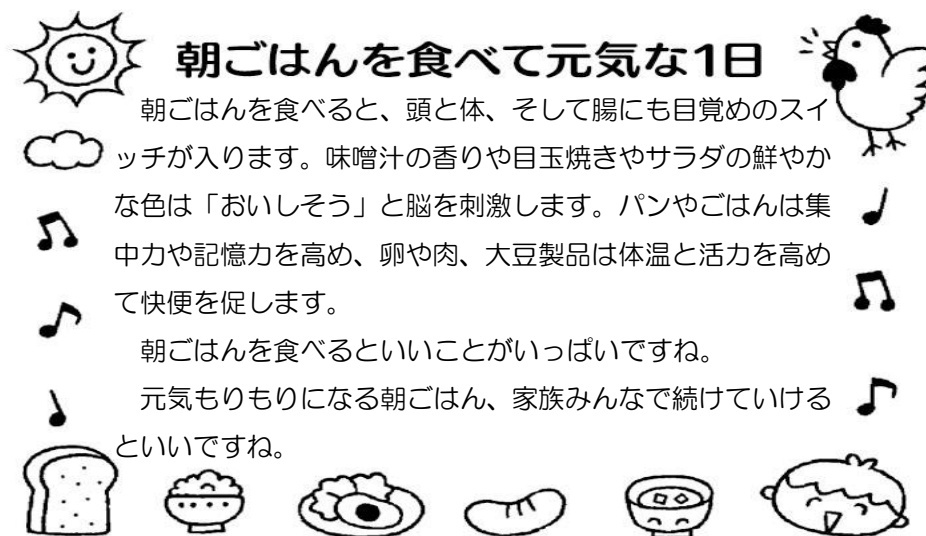
★子どもさんが体調不良（下痢や嘔吐、病み上がりで食欲がないなど）で食事内容の変更が必要な場合は、医師の診断内容を「給食変更届」（園に準備しています）に保護者の方が記入し、登園時に職員に提出してください。

玄米ごはんを白飯やお粥にしたり、乳製品抜き、油物抜きなどの対応をします。

★アレルギー症状が出た場合は受診後、診断書の提出が必要になります。医師の診断に基づき、除去食で対応をします。

★毎月、ご家庭に配布する「おいしいへやから」（献立表）には、その日の給食とおやつに使う、主な食材を載せています。

お子さんが、まだ口にすることがない食材があった場合は、その日までに食べて、アレルギー症状が出ないことを確認しておいてください。



朝ごはんを食べて元気な1日

朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。味噌汁の香りや目玉焼きやサラダの鮮やかな色は「おいしそう」と脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、卵や肉、大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。

朝ごはんを食べるといいことがいっぱいですね。

元気もりもりになる朝ごはん、家族みんなで続けていけるといいですね。

おいしいへやから 4月号

若葉保育園

R2.4

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	水	りんご	げんまいごはん ジャがいものみそしる ししゃも きゃべつのおかかあえ	ぎゅうにゅう バナナ	玄米 鯉昆布だし ジャが芋 玉葱 小葱 ししゃも キャベツ 人参 もやし 牛乳 バナナ
2	木	いりこ	げんまいごはん かぼちゃのみそしる かぶとぶたにくのみそバターいため ちゅうかあえ	ピースごはんおにぎり	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 小葱 かぶ 豚肉 ごぼう 玉葱 バター 人参 もやし ニラ キャベツ グリンピース
3	金	かんぱん	げんまいごはん ふとなめこのみそしる ホキのごまやき なっとうあえ	りんごゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし 麩 なめこ 小松菜 ホキ 人参 チーズ 納豆 キャベツ わかめ えのき りんごジュース クラッカー
4	土	昆布	はるやさいのカラフルごはん キャベツととりだんごのスープ レタスのわふうサラダ にまめ いちご	ぎゅうにゅう せんべい	玄米 鯉昆布だし 人参 アスパラガス 椎茸 バター キャベツ 鶏ひき肉 レタス わかめ 金時豆 いちご 牛乳 雪の宿
6	月	バナナ	げんまいごはん はるさめスープ ホキのみそに ささみときゅうりのサラダ	ミルク アーモンドケーキ	玄米 鯉昆布だし 春雨 人参 わかめ 小葱 ホキ 生姜 ささみ きゅうり ごま油 スキムミルク 小麦粉 バター アーモンド
7	火	せんべい	げんまいごはん さつまいものみそしる こうやどうふとしいたけのにも アスパラガスのカレーてんぷら	フルーツヨーグルト いりこ	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉葱 小葱 高野豆腐 アスパラガス 人参 椎茸 レタス ヨーグルト バナナ りんご レーズン いりこ
8	水	ふかし芋	ざっこくいりげんまいごはん ぐだくさんのみそしる ホキのしょうゆこうじやき あつあげとニラのいためもの	あべかわうどん こんぶ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし キャベツ 人参 玉葱 えのき もやし 油揚げ ホキ 厚揚げ ニラ うどん麺 黄粉 おしゃぶり昆布
9	木	手作り麩菓子	げんまいごはん セロリのみそしる にくどうふ むしやさい	のりしおハッシュドポテト ぼうチーズ	玄米 鯉昆布だし セロリ 人参 厚揚げ 豚肉 豆腐 白菜 しめじ しらたき 大根 ブロッコリー ジャが芋 青のり 棒チーズ
10	金	棒チーズ	げんまいごはん きのこのすましじる しんじゃがととりにくのカレーに きゅうりのごますあえ	ぞらめめ オレンジ	玄米 鯉昆布だし しめじ えのき 豆腐 ジャが芋 玉葱 人参 鶏肉 グリンピース きゅうり キャベツ ぞらめめ オレンジ
11	土	昆布	ロールパン はるやさいチーズカレー バナナ ぎゅうにゅう	ヨーグルト ビスケット	ロールパン 鶏肉 玉葱 ジャが芋 人参 セロリ キャベツ チーズ カレールウ バナナ 牛乳 ヨーグルト マリービスケット
13	月	クラッカー	げんまいごはん すましじる さけのしおこうじレモンやき キャベツのすみそあえ	ミルク こくとうむしパン	玄米 鯉昆布だし 麩 人参 セロリ 鮭 塩麴 レモン キャベツ きゅうり わかめ スキムミルク 小麦粉 牛乳 黒砂糖
14	火	バナナ	げんまいごはん セロリのみそしる はるやさいとぶたにくのあますいため アスパラガスのナムル	げんまいチーズおやき	玄米 鯉昆布だし セロリ 油揚げ 小葱 豚肉 キャベツ ごぼう 椎茸 玉葱 人参 アスパラガス もやし しらす 小麦粉 チーズ
15	水	棒チーズ	ざっこくいりげんまいごはん はるさめスープ ししゃものカレーてんぷら ジャがいものきんぴら	のむヨーグルト あまなつ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 春雨 椎茸 えのき 人参 小葱 ししゃも カレー粉 天ぷら粉 ジャが芋 ヨーグルト 牛乳
16	木	昆布	げんまいごはん かぼちゃのみそしる とりにくとれんこんのいためもの だいこんのわふうサラダ	レモンムース クラッカー	玄米 鯉昆布だし 南瓜 玉葱 小葱 鶏肉 れんこん 人参 生姜 油揚げ ごま油 牛乳 生クリーム ゼラチン ソーダクラッカー
17	金	かんぱん	☆☆たんじょうかい☆☆ たけのこごはん わかたけじる とりのしおこうじみそやき おんやさい	ぎゅうにゅう フルーツとうにゅうケーキ	玄米 鯉昆布だし たけのこ 油揚げ 人参 みつば わかめ 鶏肉 塩麴 ジャが芋 アスパラガス 牛乳 いちご バナナ キウイ
18	土	いりこ	しいたけとニラのまぜごはん ふのみそしる アスパラガスのてんぷら ぼうチーズ	ぎゅうにゅう バナナ	玄米 鯉昆布だし 椎茸 ニラ 人参 麩 わかめ 小葱 ごま油 アスパラガス 天ぷら粉 棒チーズ 牛乳 バナナ
20	月	棒チーズ	げんまいごはん とうふのみそしる ホキのはるやさいあんかけ とうふいりひじきに	ミルク にんじんむしパン	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ ホキ かぶ 人参 竹の子 グリンピース ひじき スキムミルク 小麦粉 レーズン
21	火	せんべい	げんまいごはん キャベツのみそしる ジャがいものカレーそばろに セロリのピクルス	まぜごはん	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 もやし 絹さや ジャが芋 玉葱 豚ひき肉 グリンピース カレー粉 セロリ 竹の子 鶏肉 小葱
22	水	手作り麩菓子	ざっこくいりげんまいごはん ジャがいものみそしる ホキのたつたあげ きんぴらごぼう	ミルクくずもち こんぶ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし ジャが芋 玉葱 わかめ 小葱 ホキ 生姜 ごぼう 人参 しらたき ほうれん草 牛乳 おしゃぶり昆布
23	木	バナナ	げんまいごはん ほうれんそうのみそしる ふきとこうやどうふのにも ジャがいものしおこうじいため	さけときこの ミルクパスタ	玄米 鯉昆布だし ほうれん草 もやし 人参 ふき 高野豆腐 椎茸 鶏肉 パセリ スバゲッティ 鮭 スキムミルク 粉チーズ
24	金	クラッカー	げんまいごはん なっとうじる さばのゆうあんやき はるやさいのやきびたし	のむヨーグルト バナナ	玄米 鯉昆布だし 小葱 納豆 豆腐 人参 さば ゆず 竹の子 ジャが芋 アスパラガス ヨーグルト 牛乳 バナナ
25	土	ふかし芋	はるやさいのみそにこみうどん きりぼしだいこんのナムル さんしょくにまめ いちご	ぶどうゼリー クラッカー	うどん麺 鶏肉 人参 キャベツ 椎茸 ごぼう 小葱 切干大根 もやし ほうれん草 しらたき ぶどうジュース ソーダクラッカー
27	月	いりこ	げんまいごはん キャベツのみそしる めざし あつあげとチンゲンさいのにびたし	ミルクココア アーモンドクッキー	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 油揚げ 小葱 めざし 厚揚げ チンゲン菜 脱脂粉乳 ココア 小麦粉 バター アーモンド
28	火	棒チーズ	げんまいごはん ジャがいものみそしる こうやどうふのあげに キャベツのしおこんぶあえ	バターしょうゆ やきおにぎり	玄米 鯉昆布だし ジャが芋 玉葱 わかめ 高野豆腐 キャベツ 人参 もやし ごま 塩昆布 バター
29	水	昭 和 の 日			
30	木	手作り麩菓子	げんまいごはん とうふのみそしる ぶたにくとたけのこのみそいため うめおかかあえ	ミルク おからのガトーショコラ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 小葱 豚肉 人参 玉葱 竹の子 しめじ キャベツ もやし 梅干し スキムミルク バター