

保護者各位



令和5年3月24日(金)

そらまい守谷保育園

園長 井上晋吾

春のおたより

厳しい寒さもようやく終わりを告げ、ポカポカとした陽気の日も増えてきました。

今年度も残すところあとわずかとなりました。さびしいようなうれしいような思いが子どもたちの胸にも訪れているようです。

進級や卒園に向けて、ご家庭でもお忙しい時期かとは存じますが、生活のリズムを守って元気にお過ごしください。

今年度は、多くの行事を開催することが出来ました。至らない点もあったかと思いますが保護者の皆様には多大なるご支援、ご協力をいただきまして誠にありがとうございました。



《新年度の持ち物について》

進級のしおりをよくお読みになり、ご準備をお願いいたします。

- ・お道具箱
- ・着替え袋
- ・布団・ベットカバー
- ・オムツ・おしりふき(必要に応じて)
- ・雑巾 1枚
- ・ティッシュ 1箱
- ・ビニール袋
- ・その他 (毎日の持ち物)

～4月の主な予定～

1日(土)	入園式 慣らし保育(11日まで)
3日(月)	始業式
11日(火)	体操教室
12日(水)	歓迎会
13日(木)	英会話教室
18日(火)	体操教室
20日(木)	英会話教室
21日(金)	誕生会 避難訓練
24日(月)	HIPHOP教室
25日(火)	ヨガ教室
27日(木)	英会話教室
28日(金)	体操教室

卒園式に向けて

3月25日(土)は卒園式。
らいおん組のみなさんが晴れやかに
そらまい守谷保育園を卒園していきま
す。たくさんの経験をして、心も体も
大きく成長した子どもたちを笑顔
で送り出したいと思います。





4月 献立表



令和5年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名			あか		きいろ		みどり		その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	体をつくる 血や肉になる	体をつくる 血や肉になる	体をつくる 血や肉になる	体をつくる 血や肉になる	体をつくる 血や肉になる	
1 土	いわしせんべい 牛乳	鶏井 味噌汁 チーズ 麦茶	カップゼリー(青りんご) せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
3 月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 ポークカレー フレンチマカロニサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
4 火	ごませんべい 牛乳	野菜うどん 鶏天 麦茶	ケチャップライス 麦茶	かつおだしパック 鶏肉 ウインナー 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	水 こいちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ
5 水	クラッカー 牛乳	【清明】ご飯 味噌汁 さわらの香味焼き なめたけ和え いちご 麦茶	あんバターサンド 牛乳	味噌 さわら こしあん 牛乳	米 小切麩 ごま油 食パン 無塩バター クラッカー	米 小切麩 ごま油 食パン 無塩バター クラッカー	米 小切麩 ごま油 食パン 無塩バター クラッカー	米 小切麩 ごま油 食パン 無塩バター クラッカー	米 小切麩 ごま油 食パン 無塩バター クラッカー	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
6 木	ミアスバラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 粉ふき芋 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース ビスケット	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース ビスケット	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース ビスケット	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース ビスケット	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース ビスケット	水 料理酒 みりん こいちしょうゆ 塩 麦茶
7 金	いわしせんべい 牛乳	ご飯 コンソメスープ ペーコン入りオムレツ 白菜のマヨサラダ 麦茶	キャロットケーキ 牛乳	鶏卵 ペーコン 牛乳	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ペーキングパウダー
8 土	小魚せんべい 牛乳	中華あんかけ丼 中華スープ りんご 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
10 月	ごませんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ひじきサラダ 麦茶	型抜きクッキー 牛乳	かつおだしパック さば 味噌 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
11 火	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め トマトドレッシング和え 麦茶	豆乳きな粉プリン ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	水 こいちしょうゆ みりん 塩 トマトドレッシング 麦茶
12 水	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根とさつま揚げの煮物 パナナ 麦茶	しらすの和風スバゲティ 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ しらす 牛乳	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	水 料理酒 万能つゆ 塩 料理酒 こいちしょうゆ みりん 塩
13 木	クラッカー 牛乳	野菜パン コンソメスープ にこにこハンバーグ ツナサラダ 麦茶	わかめごまおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ 煮干し 牛乳	野菜パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 米 ごま クラッカー	野菜パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 米 ごま クラッカー	野菜パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 米 ごま クラッカー	野菜パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 米 ごま クラッカー	野菜パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 米 ごま クラッカー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶
14 金	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 かれのいコーンマヨネーズ焼き きのこソテー 夏みかん 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 かわいい クリーム 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 フルーツパン 小魚せんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 フルーツパン 小魚せんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 フルーツパン 小魚せんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 フルーツパン 小魚せんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 フルーツパン 小魚せんべい	水 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
15 土	いわしせんべい 牛乳	鶏井 味噌汁 チーズ 麦茶	カップゼリー(青りんご) せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	米 さつま芋 青りんごゼリー せんべい いわしせんべい	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
17 月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 ポークカレー フレンチマカロニサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ しらす&わかめせんべい	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
18 火	ごませんべい 牛乳	野菜うどん 鶏天 麦茶	ケチャップライス 麦茶	かつおだしパック 鶏肉 ウインナー 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 ごませんべい	水 こいちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ
19 水	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 粉ふき芋 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース クラッカー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース クラッカー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース クラッカー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース クラッカー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ウエハース クラッカー	水 料理酒 みりん こいちしょうゆ 塩 麦茶
20 木	ミアスバラガス 牛乳	【穀雨】ご飯 春野菜の味噌汁 たらのみりん焼き なめたけ和え ジョア 麦茶	あんバターサンド 牛乳	味噌 たら ジョア こしあん 牛乳	米 砂糖 食パン 無塩バター ビスケット	米 砂糖 食パン 無塩バター ビスケット	米 砂糖 食パン 無塩バター ビスケット	米 砂糖 食パン 無塩バター ビスケット	米 砂糖 食パン 無塩バター ビスケット	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 麦茶
21 金	いわしせんべい 牛乳	ご飯 コンソメスープ ペーコン入りオムレツ 白菜のマヨサラダ 麦茶	キャロットケーキ 牛乳	鶏卵 ペーコン 牛乳 クリーム	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	米 無塩バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 いわしせんべい	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ペーキングパウダー
22 土	小魚せんべい 牛乳	中華あんかけ丼 中華スープ りんご 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン 小魚せんべい	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
24 月	ごませんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ひじきサラダ 麦茶	型抜きクッキー 牛乳	かつおだしパック さば 味噌 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター ごませんべい	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
25 火	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース炒め トマトドレッシング和え 麦茶	豆乳きな粉プリン ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	米 油 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	水 こいちしょうゆ みりん 塩 トマトドレッシング 麦茶
26 水	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根とさつま揚げの煮物 パナナ 麦茶	しらすの和風スバゲティ 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ しらす 牛乳	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	米 小切麩 塩こうじ スバゲティ 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	水 料理酒 万能つゆ 塩 料理酒 こいちしょうゆ みりん 塩
27 木	クラッカー 牛乳	ご飯 コンソメスープ にこにこハンバーグ ツナサラダ 麦茶	わかめごまおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖 米 ごま クラッカー	米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖 米 ごま クラッカー	米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖 米 ごま クラッカー	米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖 米 ごま クラッカー	米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖 米 ごま クラッカー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶
28 金	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 かれのいコーンマヨネーズ焼き きのこソテー 夏みかん 麦茶	さつま芋パイ 牛乳	味噌 かわいい 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋 砂糖 パイシート 小魚せんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋 砂糖 パイシート 小魚せんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋 砂糖 パイシート 小魚せんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋 砂糖 パイシート 小魚せんべい	米 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋 砂糖 パイシート 小魚せんべい	水 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標準	566	21.2	18.2	270	1.6
幼 平均量	547	20.8	17.7	257	1.5
乳 目標準	462	17.4	14.9	225	1.5
乳 平均量	478	18.1	15.7	277	1.3

令和5年 4月



離乳食献立表



とらまい守谷保育園

		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	土	お粥 スープ さつまいもペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももやさつまいもの煮物	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももやさつまいもの煮物	ハイハイ
3	月	お粥 スープ ブロッコリーペースト 白菜ペースト	お粥 ジャガイモのスープ 豚肉とブロッコリーの煮物 白菜の煮物	軟飯 ジャガイモのスープ 豚肉とブロッコリーの煮物 白菜の煮物	人参軟飯
4	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト キャベツペースト	鶏ももと野菜入り煮込みうどん キャベツの煮物	鶏ももと野菜入り煮込みうどん キャベツの煮物	ケチャップ軟飯
5	水	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 大根ペースト	お粥 麩の味噌汁 しらすとチンゲン菜の煮物 大根の煮物	軟飯 麩の味噌汁 しらすとチンゲン菜の煮物 スティック大根	スティックパン
6	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 豚そぼろとじゃが芋の煮物 人参の煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 豚そぼろとじゃが芋の煮物 スティック人参 パナナ	味噌軟飯
7	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 白菜のスープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 白菜のスープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	コーン軟飯
8	土	お粥 スープ チンゲン菜ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豆腐とチンゲン菜の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豆腐とチンゲン菜の煮物 りんご煮	ハイハイ
10	月	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 大根のスープ 高野豆腐と人参の味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 大根のスープ 高野豆腐と人参の味噌煮 キャベツの煮物	だし軟飯
11	火	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 人参の味噌汁 豚肉と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 人参の味噌汁 豚肉と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	きな粉軟飯
12	水	お粥 スープ 大根ペースト キャベツペースト	お粥 麩の味噌汁 鶏ももと大根の煮物 キャベツの煮物	軟飯 麩の味噌汁 鶏ももと大根の煮物 キャベツの煮物 パナナ	のり軟飯
13	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 白菜のスープ 豆腐とブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 白菜のスープ 豆腐とブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	ケチャップ軟飯
14	金	お粥 スープ かひいペースト 人参ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 かひいと小松菜の煮物 人参の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 かひいと小松菜の煮物 スティック人参	コーン軟飯
15	土	お粥 スープ さつまいもペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももやさつまいもの煮物	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももやさつまいもの煮物	ハイハイ
17	月	お粥 スープ ブロッコリーペースト 白菜ペースト	お粥 ジャガイモのスープ 豚肉とブロッコリーの煮物 白菜の煮物	軟飯 ジャガイモのスープ 豚肉とブロッコリーの煮物 白菜の煮物	人参軟飯
18	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト キャベツペースト	鶏ももと野菜入り煮込みうどん キャベツの煮物	鶏ももと野菜入り煮込みうどん キャベツの煮物	ケチャップ軟飯
19	水	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 豚そぼろとじゃが芋の煮物 人参の煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 豚そぼろとじゃが芋の煮物 スティック人参 パナナ	味噌軟飯
20	木	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 人参の味噌汁 たらとキャベツの煮物 大根の煮物	軟飯 人参の味噌汁 たらとキャベツの煮物 スティック大根	スティックパン
21	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 白菜のスープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 白菜のスープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	コーン軟飯
22	土	お粥 スープ チンゲン菜ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豆腐とチンゲン菜の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豆腐とチンゲン菜の煮物 りんご煮	ハイハイ
24	月	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 大根のスープ 高野豆腐と人参の味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 大根のスープ 高野豆腐と人参の味噌煮 キャベツの煮物	だし軟飯
25	火	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 人参の味噌汁 豚肉と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 人参の味噌汁 豚肉と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	きな粉軟飯
26	水	お粥 スープ 大根ペースト キャベツペースト	お粥 麩の味噌汁 鶏ももと大根の煮物 キャベツの煮物	軟飯 麩の味噌汁 鶏ももと大根の煮物 キャベツの煮物 パナナ	のり軟飯
27	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 白菜のスープ 豆腐とブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 白菜のスープ 豆腐とブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	ケチャップ軟飯
28	金	お粥 スープ かひいペースト 人参ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 かひいと小松菜の煮物 人参の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 かひいと小松菜の煮物 スティック人参	スティックさつまいも





ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。新しいクラスや新しいお友だちとの出会いなど、子どもたちは期待でワクワクとした表情を見せてくれます。一方、環境の変化による緊張や不安で疲れも溜まりやすくなるのもこの頃です。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。給食では、少しでも緊張を和らげ、お友だちとの楽しい時間になるように食べやすいメニューを多く取り入れました。子どもたちにとって、給食がホッと落ち着く時間になるよう、スタッフ一同精一杯サポートいたします。今年度も旬の食材をたくさん取り入れ、健やかな心と身体を育む、安心・安全な給食づくりに努めてまいります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

施設欄

こよみ

今日の二十四節気

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

清明 (せいめい) 4月5日頃
万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。
穀雨 (こくう) 4月20日頃
雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。

《毎月19日は食育の日です》



春バテを予防しよう



春は暖かく心地良いイメージですが、1年の中でも寒暖差が大きい時期です。環境の変化も大きく、自律神経が乱れ、体調を崩す人が多いといわれています。これを「春バテ」といいます。子どもたちの様子で「朝すっきり起きられない」「イライラ、ぐずぐずが増えた」などということはないでしょうか。朝日を浴びたり、生活時間を規則正しくするだけでなく、食事からも必要な栄養をとりましょう。

【春バテ予防におすすめの栄養素！】

ビタミンB1 → 情緒を安定させる効果があります。

豚肉、かつお、卵、玄米、にんにくなど

☆おすすめメニュー☆

水に溶けやすい栄養素なので、汁ごと食べるポークカレー、卵スープなどがおすすめです。

カルシウム → イライラや不安を抑える働きがあります。

大豆製品、乳製品、小魚、小松菜など

☆おすすめメニュー☆

野菜たっぷりのクリームシチューや、粉末状の煮干しを味噌汁に入れるだけでも手軽に補給できます。

また、ねぎやにらなどのユリ科ネギ属の野菜は疲労回復効果があり、春が旬の食材です。セロリなど香りが強い食材も春バテには有効です。この時期に積極的に取り入れてみましょう。

さわらの味噌照り焼き



《約4人分》

・さわら	4切れ	・砂糖	小さじ2
・料理酒	小さじ2	・味噌	大さじ2
・みりん	大さじ2		

《作り方》

- ①料理酒、みりん、砂糖、味噌を合わせて漬けだれを作ります。
- ②さわらに料理酒（分量外）をふり10分おきます。
- ③②の余分な水分を取り、①と一緒に30分程漬けておきます。
- ④天板に③を並べ、180℃のオーブンで15分焼きます。
- ⑤みりん（分量外）を塗ってさらに5分焼いて完成です。

☆さわらの豆知識☆

さわらはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDを豊富に含んでいます。春のさわらは脂が抜け、さっぱりとした味わいが魅力です。

◎二次元コードを読み取ると

参考動画を見ることができます。

