

4月の献立

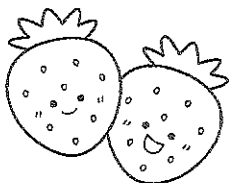
認定こども園 うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (土)	カレードリア 玉子スープ 鶏肉のかりかり焼き野菜 果物	パン 牛乳		
3 (月)	かぼちゃパン シチュー コロッセ 野菜サラダ 果物	ハムチーズパン 牛乳	お菓子	入園式
4 (火)	納豆ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) たらの竜田揚げ 筑前煮 果物	チーズスフレケーキ 牛乳	お菓子	
5 (水)	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 鶏の照り焼き チーズサラダ 果物	コーンパン 牛乳	お菓子	
6 (木)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
7 (金)	ごはん みそ汁(油揚げ、ねぎ、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	動物クッキー 牛乳	お菓子	
8 (土)	炊き込みごはん みそ汁(豆腐、玉子) きのことキャベツのオイマヨ炒め 果物	シュガーバター 牛乳		
10 (月)	ごはん どさん子汁 さんまの塩焼き お浸し 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子	
11 (火)	ラーメン しゅうまい お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
12 (水)	げんこつパン 春雨スープ からあげ ポテトサラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
13 (木)	中華丼 わかめスープ ぎょうざ 果物	プリン	お菓子	
14 (金)	和風スパゲティ 玉子スープ チキンナゲット チーズサラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
15 (土)	あんかけうどん 豚肉の野菜巻きフライ 果物	パン 牛乳		
17 (月)	玄米ロール ポークシチュー 鮭フライ 玉子サラダ 果物	おいもさん 牛乳	お菓子	イースター
18 (火)	ポモドーロスパゲティ コンソメスープ チキンフライ シーザーサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
19 (水)	豆ごはん 八杯汁 さばのみそ煮 野菜炒め 果物	かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子	
20 (木)	カレーうどん しゅうまい お浸し 果物	ゼリー	お菓子	
21 (金)	かぼちゃパン ポトフ 鶏のチーズ焼き マカロニサラダ 果物	ねりきり 牛乳	お菓子	
22 (土)	鮭ごはん 中華スープ ゆで卵の肉巻き(照り焼き) 果物	ピザトースト 牛乳		
24 (月)	わかめごはん 豚汁 さんまの塩焼き お浸し 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
25 (火)	げんこつパン コンソメスープ メンチカツ ツナサラダ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	保護者総会
26 (水)	やきそば わかめスープ 春巻き お浸し 果物	りんごケーキ 牛乳	お菓子	
27 (木)	ごはん みそ汁(豆腐、油揚げ、ねぎ) しょうが焼き あっさり漬け 果物	ヨーグルト	お菓子	
28 (金)	たぬきうどん 揚げしゅうまい お浸し 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

旬の食材

いちご

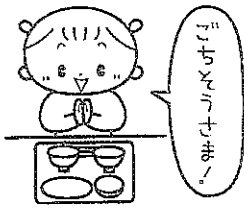


新しい品種が次々に登場し、人気の高いいちごは、ビタミンCが豊富に含まれています。ヘタをとってから水洗いするとビタミンCまで流れてしまうので、ヘタはついたままで洗いましょう。寒い時期からハウス栽培のものが出回りますが、露地ものの旬は春の後半です。この時季のいちごは甘みが強く、果肉もしっかりしています。

食のマナーチェック

あいさつをしよう

日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は、生きものの命をいただいて自分の命をつなげることへの感謝、食事が食卓にのぼるまでにかかわってくれた人への感謝が込められています。気持ちよくあいさつができれば、食事の笑顔も増えるでしょう。



いただきます
ごちそうさま