

4月の献立

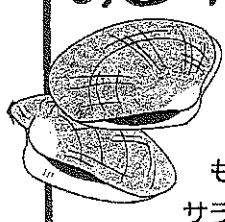
うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (火)	カレーライス 牛乳 ウインナー スパゲティサラダ 果物	ごまスティック 牛乳	お菓子	入園式
2 (水)	玉子とじうどん チーズはんぺんフライ お浸し 果物	メロンパン 牛乳	お菓子	
3 (木)	納豆ごはん みそ汁(にら、玉子) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め 果物	ヨーグルト	お菓子	
4 (金)	ミートソーススパゲティ 玉子スープ 和風ハンバーグ 野菜サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
5 (土)	ミルクパン 牛乳 コロケ マカロニサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
7 (月)	ごはん どさん子汁 たらのチーズ焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
8 (火)	味噌ラーメン しゅうまい ナムル 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
9 (水)	ごはん シチュー 鶏の照り焼き 大根サラダ 果物	フルーチェ	お菓子	
10 (木)	あんかけ焼きそば ワカメスープ 春巻き お浸し 果物	プリン	お菓子	
11 (金)	わかめごはん みそ汁(大根、にら、油揚げ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	あげいも 牛乳	お菓子	
12 (土)	バターロール 牛乳 ミートボール 玉子サラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
14 (月)	カツ丼 きのこのみそ汁 春キャベツとほうれん草のお浸し 果物	ワンタン揚げ 牛乳	お菓子	
15 (火)	海老ピラフ コンソメスープ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
16 (水)	焼きうどん ワカメスープ からあげ お浸し 果物	きなこドーナツ 牛乳	お菓子	
17 (木)	ハヤシライス 牛乳 ウインナーのチーズ焼き コーンサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
18 (金)	ひじきスパゲティ 野菜スープ レバーのかりん揚げ フレンチサラダ 果物	マフィン 牛乳	お菓子	
19 (土)	かぼちゃパン 牛乳 ポテトグラタン 海藻サラダ 枝豆 果物	プリン		
21 (月)	親子丼(にら入り) あさりのみそ汁 きんぴらごぼう お浸し 果物	玉子サンド 牛乳	お菓子	イースター
22 (火)	やきそば 牛乳 揚げしゅうまい お浸し 果物	コーンフレーク	お菓子	
23 (水)	中華風炊き込みご飯 八杯汁 さんまの塩焼き 野菜炒め 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
24 (木)	野菜入り塩ラーメン ぎょうざ お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
25 (金)	ごはん 豚汁 鮭のごま焼き にらの玉子とじ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
26 (土)	玄米ロール 牛乳 チキンナゲット アスパラサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
28 (月)	ごまごはん かき玉汁 たらの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 果物	プリン	お菓子	保護者会
30 (水)	ごはん みそ汁(油揚げ、なめこ、ねぎ) チーズはんぺんフライ マーボー春雨 果物	焼きドーナツ 牛乳	お菓子	

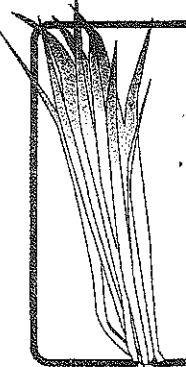
*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

旬を伝えよう!

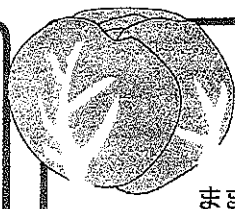
寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。ほろ苦い春野菜を生で食べられるようになるのは、大人に近づいた証拠ですね。



あさい うまみ成分が多くよいだしが出るので、潮汁や汁の実、酒蒸しなどがおすすめです。模様がくっきりしていて口が閉じ、水管が出ているものが新鮮です。血液をサラサラにし、貧血予防の効果があります。



にら 香りが強く、古代は薬草として使われていました。買う時は、緑が濃く葉が肉厚で幅が広いもの、葉がまっすぐに勢いよく伸びたものを選びましょう。おひたし、炒めもの、スープに。



春きゃべつ みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富。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。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツ。