



# の献立表

R4・4 つくし保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日											
<p><b>入園・進級おめでとうございます</b></p> <p>今年度も食育目標として「食べたい意欲を育む」を食育目標として取り組んでいきたいと思っています。引き続きも子ども達と一緒に野菜の栽培やクッキングなど、コロナ禍ではありますが、感染対策をしながら体験できる食育活動を楽しみながら取り組んでいこうと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。</p>						<p>1 <b>入園式</b></p> <p>鮭のコーン焼き 鮭、コーン、マヨネーズ 切干大根の甘酢和え 切り干し大根、人参、きゅうり 人参のクリームスープ 人参、じゃが芋、米粉、パセリ 果物 桜クッキー 牛乳</p>		<p>2</p> <p>豆腐そぼろ丼 豆腐、鶏ひき肉、ほうれん草、人参 じゃこの酢の物 きゅうり、人参、ちりめんじゃこ かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう</p>		<p>4</p> <p>五目うどん 鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ かぼちゃの含め煮 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ 焼きししゃも ししゃも、トマト 果物 カレーピラフおにぎり チーズ</p>		<p>5</p> <p>豆腐入り松風焼き 豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、えのき ほうれん草の ごま和え ほうれん草、人参、ごま 新じゃがのみそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、わかめ、ねぎ</p>		<p>6</p> <p>さわらの若草焼き さわら、抹茶、マヨネーズ 付)こふき芋 納豆和え ひきわり納豆、ほうれん草、人参 かきたま汁 卵、玉ねぎ、えのき、ねぎ</p>		<p>7 <b>青空ランチ</b></p> <p>鮭わかめおにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト ピンチョス 胡瓜、ウインナー 法蓮草のコーン和え ほうれん草、人参、コーン 果物 桜クレープ 牛乳</p>		<p>8</p> <p>ハヤシライス 牛肉、人参、玉ねぎ 菜果サラダ キャベツ、きゅうり、レーズン 果物 いちごのゼリー</p>		<p>9</p> <p>炊き込みピラフ ウインナー、玉ねぎ、にんじん、コーン コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイン コンソメスープ じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ</p>	
<p>11</p> <p>スパゲッティ ミートソース ひき肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム かぼちゃサラダ 南瓜、じゃが芋、チーズ、干しぶどう コーンスープ・果物 玉ねぎ、コーン、パセリ 豆ごぼんおにぎり チーズ</p>		<p>12</p> <p>ひじきのご飯 ツナ、ひじき、ごぼう、人参、キヌサヤ 厚揚げと 豚肉のうま煮 厚揚げ、豚肉、昆布 大根のみそ汁 大根、玉葱、油揚げ、ワカメ フルーツリアル ヨーグルト</p>		<p>13</p> <p>魚のピザ焼き 鮭、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ コロコロサラダ じゃが芋、水煮大豆、きゅうり、チーズ 切干大根スープ 切り干し大根、人参、玉ねぎ、絹さや 果物 お菓子 牛乳</p>		<p>14</p> <p>もち麦ご飯 いりどり 鶏肉、筍、大根、里芋、人参、レンコン ごま酢和え キャベツ、胡瓜、ちりめん、みかん缶 なめこのみそ汁 なめこ、豆腐、玉ねぎ、ネギ 菜の花キッシュ 牛乳</p>		<p>15</p> <p>魚の抹茶天ぷら 白身魚、抹茶 付)よもぎ天ぷら ひじきの華風和え ひじき、きゅうり、人参 豆腐のみそ汁 豆腐、玉ねぎ、わかめ、ねぎ お好み焼き 牛乳</p>		<p>16</p> <p>チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、マッシュ、ピーマン ほうれん草の ツナ和え ほうれん草、ツナ、コーン 野菜スープ キャベツ、玉ねぎ、シメジ 菓子 牛乳</p>											
<p>18 <b>カミカミday</b></p> <p>ちゃんぽん 豚肉、人参、キャベツ、かまぼこ ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、ごま 新じゃがの煮物 新じゃが、玉ねぎ、キヌサヤ 果物 筍おにぎり はりはり漬け</p>		<p>19</p> <p>豆腐ハンバーグ 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、ひじき マカロニサラダ マカロニ、キャベツ、人参、胡瓜、ハム 麩のみそ汁 麩、玉ねぎ、大根、ワカメ、ネギ</p>		<p>20</p> <p>牛飯 牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ キャベツの胡麻和え キャベツ、シラス、ゴマ わかめスープ わかめ、玉ねぎ、コーン ハムチーズ蒸しパン 牛乳</p>		<p>21</p> <p>鶏の梅焼き 鶏肉 付)キャベツ 春雨サラダ 春雨、きゅうり、人参、ハム えのきのみそ汁 えのき、玉ねぎ、わかめ 果物 サイコロラスク 牛乳</p>		<p>22 <b>誕生会</b></p> <p>ホットドック ウインナー、キャベツ、ケチャップ フライドポテト じゃがいも クラムチャウダー ベーコン、アサリ、玉ねぎ、人参 カップゼリー ミニいちご パイ</p>		<p>23</p> <p>豚焼肉丼 豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン 大根の甘酢和え 大根、胡瓜、人参、ちりめん 玉葱の澄まし汁 玉葱、しめじ、ワカメ 菓子 牛乳</p>											
<p>25 <b>お弁当の日</b></p> <p>お弁当の日 菓子 牛乳</p>		<p>26</p> <p>麻婆豆腐丼 豆腐、玉ねぎ、人参、ひき肉 ブロッコリーの じゃこ和え ブロッコリー、人参、ちりめんじゃこ 中華スープ ワカメ、ネギ、ゴマ ジャムサンド 牛乳</p>		<p>27</p> <p>黒米ご飯 さばのみそ煮 鯖、生姜 付)インゲン ミルクおから おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参 菜の花汁・果物 法蓮草、玉ねぎ、卵 ぎょうざの皮ピザ 牛乳</p>		<p>28 <b>よもぎのスコーン</b></p> <p>豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが 付)キャベツ きんぴら ごぼう、人参、インゲン、糸こんにゃく 豆苗のみそ汁 豆苗、玉ねぎ、ワカメ 果物 豆腐とよもぎ スコーン</p>		<p>29 <b>昭和の日</b></p> <p>ビビンバ 牛肉、法蓮草、人参、もやし、卵 パンサンスー 春雨、胡瓜、ハム、人参、ゴマ わかめスープ わかめ、白ネギ、ゴマ 菓子 牛乳</p>													



## 青空ランチ



今年も青空ランチと称して、家から空の弁当箱を持参してもらい、子ども達とお弁当詰めをして外で食べたいと思っています。お便り等でお知らせしますのでご協力よろしくお願いいたします。

## よもぎのスコーンづくり

園庭で子ども達が摘んでできてくれるよもぎでスコーンを作ってみようと思います。春の香りをみんなで楽しみたいと思っています。