

4月の献立表

R5・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>入園・進級おめでとうございます</p> <p>今年度も子ども達と一緒に栽培やクッキングなど、つくし保育園の環境を活かした食育活動を進めていきたいと考えています。また月に一度の青空ランチの取り組みも継続していこうと考えています。空の弁当箱や水筒、敷物の準備のご協力を宜しくお願い致します。</p>					
					1 入園式
					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 菓子 牛乳
3	4	5	6 みそ汁づくり	7	8
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	豆腐ハンバーグ 豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、ピシキ 付)コーン 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	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 	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 芽依ちゃんのみそ汁 果物 お菓子 牛乳 	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 豆苗のみそ汁 豆苗、玉ねぎ、ワカメ ウインナーパイ 牛乳	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 菓子 牛乳
10	11 お弁当の日	12	13	14	15
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 たこ焼きおにぎり チーズ	お弁当の日  桜もち	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	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 春野菜のチヂミ 牛乳	カレーライス 豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、Gピース マカロニサラダ マカロニ、キャベツ、人参、胡瓜、ハム 果物  ジャムサンド 牛乳	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
17	18 よもぎ団子作り	19	20 カミカミday	21 青空ランチ	22
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 太刀魚の塩焼き さわら 果物 豆ごはんおにぎり はりはり漬け	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 以上児)よもぎ団子 未満児)牛乳もち	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 フルーツヨーグルト	鶏の梅焼き・麦ご飯 鶏肉 付)キャベツ 春野菜のカミカミサラダ 春雨、きゅうり、人参、ハム エキのみそ汁 えのき、玉ねぎ、わかめ 果物 桜クッキー 牛乳	鮭ワカメおにぎり パトウのシリアルフライ フライドポテト スナップエンドウ 南瓜のサラダ 南瓜、玉葱、ハム 果物 お菓子 牛乳 	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、わかめ 菓子 牛乳
24	25 豆の仲間メニュー	26	27	28	29 昭和の日
肉みそスパゲティ 豚挽き肉、人参、玉葱、もやし ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、キャベツ、もみり コロコロスープ ウインナー、じゃが芋、人参、玉葱 果物 たけのこおにぎり はりはり漬け	ソフトカンパニー そら豆とえびの 洋風春巻き 空豆、エビ、モッツアレラチーズ スナップエンドウ のソテー ピースのポターージュ お菓子 牛乳	炊き込みピラフ ウインナー、玉葱、人参、ピース 切干大根の ケチャップ煮 玉葱、人参、ベーコン、ピーマン コンソメスープ キャベツ、玉葱、パセリ、コーン のりじゃこトースト 牛乳	鶏のから揚げ 豚肉、しょうが 付)スナップエンドウ ひじきの華風和え ひじき、胡瓜、人参、コーン、ハム じゃがいものみそ汁 じゃが芋、玉葱、油揚げ、ワカメ、ネギ 白玉入り フルーツポンチ	魚の抹茶天ぷら 白身魚、抹茶 付)よもぎ天ぷら 大豆入りひじき煮物 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 果物 ぎょうぎの皮ピザ 牛乳	

今年度の みそ汁づくり

今年度の食育活動の一つにあやめ組8名、ひまわり組3名の子どもの好きな具材を入れたみそ汁を毎月全園児で作りたいと考えています。そこで保護者さんにお子さんの好きな具材などのアンケートの協力をお願いしたいと思います。また、献立表に〇〇くん〇〇ちゃんのみそ汁と載せます。是非お家で子どもさんに具材を聞いてみてください。具材はホームページの食育カレンダーに掲載しますので楽しみに



※都合により献立が変更になる場合があります。 ※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。