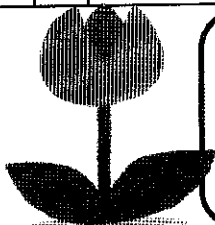


平成28年4月 行事予定表 & おへそレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

日	曜	行事予定 旬の食材	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ	
1	金	進級・入園日	いりこ	麦ごはん かぼちゃの煮物 うの花の炒り煮 玉葱の味噌汁	野菜のふりかけおにぎり	
2	土			ごはん 厚揚げの煮物 酢の物 味噌汁	ミニサラダせんべい	
4	月	シシリアンライスの日	いりこ	シシリアンライス キャベツのコンソメ パナナ	ホットケーキ	
5	火		ステーキチーズ	ごはん しらすの卵焼き ごんにやくとれんごんの炒り煮 人参となめこの味噌汁	おかがおにぎり	
6	水		カルシウムせんべい	筍ごはん カジキの照り焼き 甘辛ごぼう すまし汁	キャロットちゃんの蒸し	
7	木	旬：アスパラガス	昆布	麦ごはん 鶏つくねの煮物 グリーンアスパラガスのごま和え 大根と油揚げの味噌汁	のり塩おにぎり	
8	金		コインビスケット	豆ごはん がんもの煮物 きゅうりとわかめの甘酢和え 新じゃがの味噌汁	ステーキパン	
9	土	研修の為 休園				
11	月	おへそ開園日! 5	ウエハース	ごはん 厚揚げとしらたきの煮物 れんごんのごま酢和え すまし汁	ごま塩おにぎり	
12	火		丸いチーズ	ごはん 鶏マサミのみぞ焼き ツナポテトサラダ 豆腐のおぼろ汁	バナナケーキ	
13	水		いりこ	ごはん 鶏の照り焼き いんげんのごま和え 野菜の味噌汁	鮭とごまのおにぎり	
14	木		昆布	雑穀米 サワラのちゃんちゃん焼き ひじきと油揚げの炒り煮 豆腐のすまし汁	チーズおにぎり	
15	金	旬：新じゃが	バナナ	麦ごはん 新じゃがの煮物 具だくさん汁	カルシウムせんべい	
16	土			すき焼き丼 キャベツのマヨサラダ 卵と玉葱のスープ	ごまビスケット	
18	月		かんぱん	雑穀米 金目鯛の煮付け 金平ごぼう 青菜の味噌汁	ゆかりおにぎり	
19	火	国際メ ニュー: 日	いりこ	いなりずし 高野豆腐と野菜の添えもの すまし汁	甘納豆のカップケーキ	
20	水		ビスケット	ごはん 五目卵焼き もやしとちくわのナムル なめこ汁	じゃごとおかがおにぎり	
21	木	旬：サワラ	クラッカー	麦ごはん サワラのねぎソース 大豆の五目煮 キャベツと油揚げの味噌汁	いちごヨーグルト蒸しパン	
22	金		ビスコ	梅ごはん 豚肉とキャベツのごま炒め たまごスープ	味付けいりこ	
23	土	おへそにおいでよ!の日		メキシコ料理 スープ	ミニ醤油せんべい	
25	月		ステーキチーズ	お弁当の日		
26	火		昆布	ごはん 鶏スペアリブのみぞ焼き 温野菜 わかめの味噌汁	きな粉おにぎり	
27	水	旬：菜の花	いりこ	三色丼 菜の花のごま和え すまし汁 いちご	野菜ジュース蒸しパン	
28	木		ウエハース	雑穀米 鮭のしょうが焼き じゃが芋の煮物 ごぼうの味噌汁	焼きおにぎり	
29	金	昭和の日 (休園日)				
30	土			食パン (いちごジャム付き) 肉団子のスープ バナナ	ぼたぼた焼き	

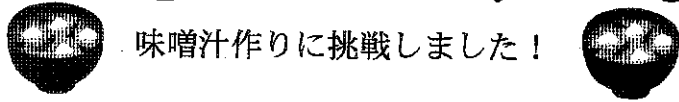


今月の旬や人気メニュー

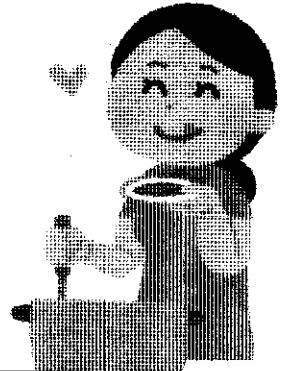
- 4日 シシリアンライス
- 6日 たけのごはん
- 7日 グリーンアスパラのごま和え
- 14日 サワラのちゃんちゃん焼き
- 15日 新じゃがの煮物



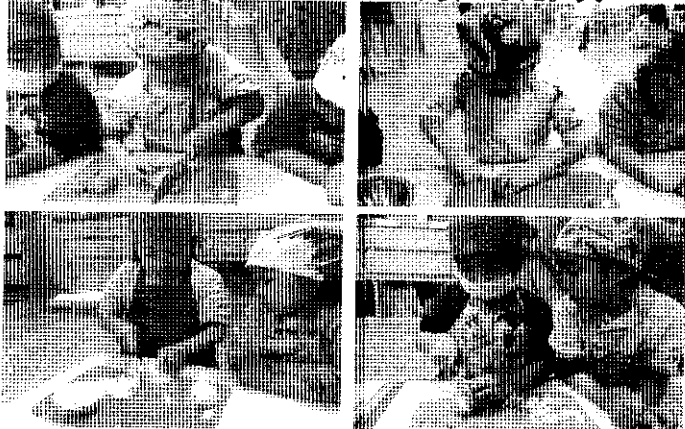
4月のきゅうしょくだより



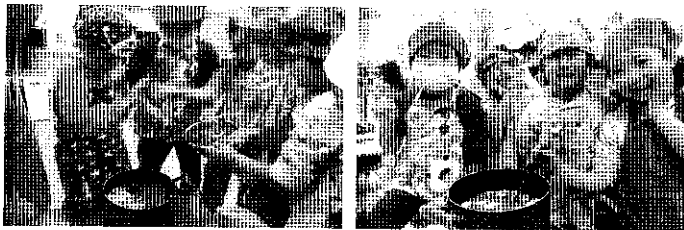
味噌汁作りに挑戦しました！



3月の上旬にみらい組の年中・長さんで手作りした味噌汁を使って味噌汁を作りました。本番では子どもだけで味噌汁が作れるように2月の下旬から午後の時間に練習をしました。去年も味噌汁作りに参加していた子もいて、切り方や味噌を入れる時の注意点などを覚えていたようです。さすが！年長さん！ですね。本番では、水を沸かすことから忘れていたので横から「最初は何をすれば良いのかな～？水はどこかな～？」と声をかけると、「あっ！水を沸騰させなきゃ味噌汁ができないよー！」と思い出して準備をしていました。切る作業もみんなで分担したり、野菜の火が通っているか食べて確かめたり・・・味噌の味付けの濃さもちょうど良いかな？と味見しながら調整したり・・・最初は大丈夫かな？と不安でした。笑



が、包丁で手を怪我することもなく、焼けどもなく無事に味噌汁が完成したことに安心と嬉しさがありました。



みんな自分たちで作った味噌汁と一緒に給食を食べて、「おいしい！自分たちで作った味噌汁はおいしいー！」と言っていました。次は、お家で作って下さいね。みらい組さんが作った残りのお味噌は、保育園で給食の味噌汁に使いたいと思います。

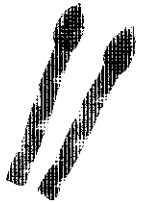


旬の食べ物

アスパラガス

ヨーロッパではアスパラガスが出回ると、春の訪れだといわれます。店先には、みなさんがよく知っているグリーンアスパラガスが並んでいます。茹でたり、油で揚げたりすると、みどり色が鮮やかです。時間が経つと苦くなるので、新鮮なものを買って、早めに食べることが大切です。

ホワイトアスパラガスは缶詰にされます。缶の汁ごと、スープやポタージュにしたり、サラダやサンドイッチに入れたりするとおいしいものです。



4月は冬から春に変わって、体も変化する時です。また、環境が変わって落ち着きがなくなり、ストレスが溜まりやすい時期でもあります。そんな時でもやっぱり食事に気を付けて、体の調節を整えましょう！



働く力になる食べ物

こく類

こく類の間には、米、大麦、小麦、そば、とうもろこし、あわ、ひえ、もろこし、きび、などがあります。こく類は、体の中に入り体温を保ったり、働くためのエネルギーになる炭水化物がたくさん含まれています。その他に、たんぱく質、無機質、ビタミン類も含まれています。日本人は毎日の食事でも主食（ご飯、パン、めんなど）として、必ずこく類を食べています。主食は生命を維持する基本的な食べ物として昔から食べられている大切な食べ物です。近頃は、パンやご飯をあまり食べないで、肉などのおかずばかり食べたがる人がいます。主食の大切さを見直してみよう！

