

すがすがしい風が吹き、新緑が鮮やかな季節になりました。4月に入園・進級されたお子様も一ヶ月近くになり、園の雰囲気にも慣れてきたようですね。元気に登園できるように、早寝・早起き・朝ご飯をしっかりと心がけましょう！

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
 <p>おたんじょうかいメニュー ・ケチャップライス ・エビフライ ・フロッキー ・スパゲティサラダ ・おすいもの ・フルーツ</p>		<p>☆献立は仕入れの状況により変更する場合がございます。</p> <p>☆*は3時のおやつを記載しています。</p>	<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりのピカタ サラダ キャベツのみそしる *ヨーグルト *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、ふりかけ あつあげのケチャップに きゅうりのちゅうかつげ ワントンスープ フルーツ *こいやき *ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・スープ ・フルーツ</p>	<p>3日</p> <p>けんぼうきねんび</p> 
<p>5日</p> <p>こどものひ</p> 	<p>6日</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそに こふきいも やさいスープ *コーンフレーク *ぎゅうにゅう <p>・おかゆ ・さかなのにもの ・スープ</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん、ふりかけ ぶたにくのしょうがやき トマト みそしる *アメリカンドック *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、なっとう ちくぜんに たまごやき ふのおすいもの フルーツ *マカロニのあべかわ *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうどん スープ <p>・ぞうすい ・スープ</p>
<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> なっぽごはん さけのしおやき ナムル ごじる フルーツ *ふのラスク *ミルク <p>・おかゆ ・さかなのにもの ・みそしる ・フルーツ</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん トンカツ はるさめサラダ きのこのみそしる *にまめ *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 やみつききゅうり はんぺんのおすいもの フルーツ *ジャムサンド*ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、ふりかけ とりのてりやき さんしょくあえ みそしる *ビーフン *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん ビーフカレー カラフルサラダ フルーツ *ミルクデザート *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたどん おすいもの <p>・ぞうすい ・おすいもの</p>
<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、ふりかけ ひじきのにもの ナゲット かぼちゃのみそしる フルーツ *プリン *ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる ・フルーツ</p>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しろみフライ スパゲティ なめこのみそしる *おかし *ミルク <p>・おかゆ ・さかなのにもの ・みそしる</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ロールパン シチュー サラダ フルーツ *おこのみやき *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ミートローフ にんじんのグラッセ トマトスープ *おはぎ *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・スープ</p>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん いり豆腐 ウインナー もずくのみそしる *いそポテト *ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> にくうどん あえもの <p>・にこみうどん</p>
<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、ふりかけ さかなのトマトに ペイクドポテト だいこんのみそしる フルーツ *むしパン *ミルク <p>・おかゆ ・さかなのにもの ・みそしる ・フルーツ</p>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりのからあげ すのもの せんざりやさいのみそしる *シーチキンごはん *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん きゅうりにくのちゅうかいため きゅうりのおかかあえ レタススープ *チーズ *フルーツ *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・スープ</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふちゃんぶるー シューマイ たけのこのみそしる *スイートポテト *ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>30日</p> <p>おたんじょうかい (こどものひランチ)</p> <ul style="list-style-type: none"> *りんごゼリー *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> そばろどん みそしる <p>・ぞうすい ・みそしる</p>




おやつ役割

1. 心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

2. 栄養を補う食事(捕食)





小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事と捉えましょう！

さ



そ

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいつそうおいしくなります。

- ③ 砂糖…他の調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる。
- ① 塩…少量で味が変化するので加減して入れる。
- ④ 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う。
- ⑤ ⑥ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる。

すがすがしい風が吹き、新緑が鮮やかな季節になりました。4月に入園・進級されたお子様も一ヶ月近くになり、園の雰囲気にも慣れてきたようですね。元気に登園できるように、早寝・早起き・朝ご飯をしっかりと心がけましょう！

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
 <p>おたんじょうかいメニュー ・ケチャップライス ・エビフライ ・フロッキー ・スパゲティサラダ ・おすいもの ・フルーツ</p>		<p>☆献立は仕入れの状況により変更する場合がございます。</p> <p>☆*は3時のおやつを記載しています。</p>	<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりのピカタ サラダ キャベツのみそしる *ヨーグルト *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、ふりかけ あつあげのケチャップに きゅうりのちゅうかつげ ワントンスープ フルーツ *こいやき *ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・スープ ・フルーツ</p>	<p>3日</p> <p>けんぼうきねんび</p> 
<p>5日</p> <p>こどものひ</p> 	<p>6日</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそに こふきいも やさいスープ *コーンフレーク *ぎゅうにゅう <p>・おかゆ ・さかなのにももの ・スープ</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん、ふりかけ ぶたにくのしょうがやき トマト みそしる *アメリカンドック *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、なっとう ちくぜんに たまごやき ふのおすいもの フルーツ *マカロニのあべかわ *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうどん スープ <p>・ぞうすい ・スープ</p>
<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> なっぽごはん さけのしおやき ナムル ごじる フルーツ *ふのラスク *ミルク <p>・おかゆ ・さかなのにももの ・みそしる ・フルーツ</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん トンカツ はるさめサラダ きのこのみそしる *にまめ *おちゃ <p>・おかゆ ・さかなのにももの ・みそしる</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 やみつききゅうり はんぺんのおすいもの フルーツ *ジャムサンド*ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、ふりかけ とりのてりやき さんしょくあえ みそしる *ビーフン *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん ビーフカレー カラフルサラダ フルーツ *ミルクデザート *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたどん おすいもの <p>・ぞうすい ・おすいもの</p>
<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、ふりかけ ひじきのにももの ナゲット かぼちゃのみそしる フルーツ *プリン *ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる ・フルーツ</p>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しろみフライ スパゲティ なめこのみそしる *おかし *ミルク <p>・おかゆ ・さかなのにももの ・みそしる</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ロールパン シチュー サラダ フルーツ *おこのみやき *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ミートローフ にんじんのグラッセ トマトスープ *おはぎ *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・スープ</p>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん いり豆腐 ウインナー もずくのみそしる *いそポテト *ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> にくうどん あえもの <p>・にこみうどん</p>
<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん、ふりかけ さかなのトマトに ペイクドポテト だいこんのみそしる フルーツ *むしパン *ミルク <p>・おかゆ ・さかなのにももの ・みそしる ・フルーツ</p>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりのからあげ すのもの せんざりやさいのみそしる *シーチキンごはん *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん ぎゅうにくのちゅうかいため きゅうりのおかかあえ レタススープ *チーズ *フルーツ *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・スープ</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふちゃんぶるー シューマイ たけのこのみそしる *スイートポテト *ミルク <p>・おかゆ ・にもの ・みそしる</p>	<p>30日</p> <p>おたんじょうかい (こどものひランチ)</p> <ul style="list-style-type: none"> *りんごゼリー *おちゃ <p>・おかゆ ・にもの ・おすいもの・フルーツ</p>	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> そばろどん みそしる <p>・ぞうすい ・みそしる</p>




おやつ役割

3. 心の栄養

子ども達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

4. 栄養を補う食事(捕食)

小さな身体に対してたくさんエネルギーが必要な子ども達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事と捉えましょう！

さ



そ

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいつそうおいしくなります。

- ⑤ 砂糖…他の調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる。
- ① 塩…少量で味が変化するので加減して入れる。
- ④ 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う。
- ③ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる。

