

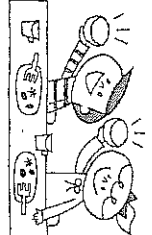
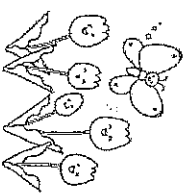


# こんだてひろい



新井田保育園

月	火	水	木	金	土
2 鶏肉と細竹の甘辛煮 ほうれん草の しらす和え 豆乳みそ汁	3 カレーライス 福神漬け 大根サラダ わかめスープ	4 豚肉と野菜の 生姜焼き のり風味サラダ みそ汁(大根・人参)	5 スライスチキンの サラダ めかぶと卵の スープ	6【花まつり】 お花畑ごはん との天 ワカロニサラダ 春雨スープ	7 チキンオムレツ スライスサラダ みそ汁 (えのき・ネギ)
牛乳 加ぼちやの甘煮、ほうれん草と しらすの煮浸し、豆乳みそ汁	牛乳 牛乳、 カレー風味のライス	牛乳 牛乳 卵のくす煮、チキンの煮浸し、 ワカロニ	牛乳 牛乳 煮込みそうめん、ワカロニの 煮浸し、人参スープ	牛乳 牛乳 鮭の旨くす煮、根菜やわら か煮、豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 卵のくす煮、ワカロニの だし煮、豆腐のみそ汁
9 和風チヤブチエ 小松菜のサラダ みそ汁(かぶ・しめじ)	10 三色丼 海藻サラダ 奥沢山だし活アゲ	11 チキン南蛮 ツナコーンサラダ みそ汁(もやし・ニラ)	12 塩ラーメン アボカドとゆで卵の サラダ	13 鮭の甘塩焼き 五目きんぴら みそ汁(なめこ・豆腐)	14 チキンハンバーグ もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(チキ・玉葱)
牛乳 牛乳 多川焼き	牛乳 牛乳、 高野豆腐のサラダ	飲むヨーグルト ブルーチエ	牛乳 牛乳 麦茶、 いなりの寿司	牛乳 牛乳 チヨコスコーン	牛乳 ゼリー、 クラッカー
16 鶏肉と細竹の甘辛煮 ほうれん草の しらす和え 豆乳みそ汁	17 ネバネバ丼 春雨の酢の物 豚汁	18 豚肉と野菜の 生姜焼き のり風味サラダ みそ汁(大根・人参)	19 肉みそうどん サラダ めかぶと卵の スープ	20 ししゃもの唐揚げ 切り干し大根の 炒め煮 せんべい汁	21 チキンオムレツ スライスサラダ みそ汁 (えのき・ネギ)
牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 牛乳、 さつまいもの揚げ物	飲むヨーグルト だご焼き	牛乳 スキムミルクココア、 ソーダ	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ゼリー、 せんべい
23 和風チヤブチエ 小松菜のサラダ みそ汁(かぶ・しめじ)	24【誕生会】 だけのご飯 ピリカッ ポテトサラダ 春野菜の具沢山スープ	25 チキン南蛮 ツナコーンサラダ みそ汁(もやし・ニラ)	26 親子うどん かぼちやの甘煮 水菜とかにかまの ごま酢合え	27【手作りの弁当】 おにぎり ワケ・と野菜のワケ スライスサラダ みそ汁(わかめ・豆腐)	28 チキンハンバーグ もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(チキ・玉葱)
牛乳 牛乳 焼き麩のサラダ	牛乳 牛乳、 ロールケーキ	牛乳 牛乳、 ハナムクーハン	牛乳 スキムミルクココア、 じゃこトースト	牛乳 牛乳、 ココアドリンク	牛乳 ゼリー、 クラッカー
30 振替休日	予定献立	☆ 誕生会は24日(火)です。 ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は27日(金)です。	☆ 毎週(土)は、おにぎりの日です。 ☆ 乳食は個人の月齢や発達状態・体調に応じて調理しています。		



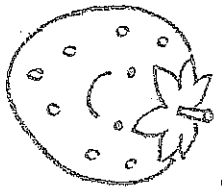
## ♪入園、進級おめでとう♪

給食担当の川村 亜矢子、内沢 江里子、岩沢 美樹、泉 和子、左館 敏子です。

園での給食作りは、子ども達に食材のまっおいしさを味わってもらうために、旬の食材を積極的に取り入れ、美味を心掛けています。子ども達の食への興味が広がったり、楽しく、元気いっぱい園生活が送れるよう、食事の面からお手伝いできれと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## ♪冬の食生活♪

### いちご



冬の頃から店頭で見かけられるいちごですが、本来の旬は春です。4月が旬の露地物は、値段も安く、甘みも強くなっています。ピタミンCが豊富で、7粒食べると1日に必要とされる量が取れるとされています。乾燥に弱く、日持ちしないので、なるべく早いうちに食べるようにしましょう。食べきれない場合は、冷凍保存がおすすめです。

