


# まりふオリジナルランチメニュー

「Well-being」の食育を目指して



## 4月

| 月                                                                      | 火                                                                    | 水                                                                                                                   | 木                                                                     | 金                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 20                                                                     | 21                                                                   | 22                                                                                                                  | 23                                                                    | 24                                                                      |
| 春野菜カレー<br>ミルクみかんゼリー<br><br>エネルギー：377kcal                               | ごはん<br>お芋づくしの味噌汁<br>揚げ魚の<br>とろーりあんかけ<br>そうめんサラダ<br><br>エネルギー：346kcal | おべんとう<br><br><br><br>エネルギー：303kcal | ごはん<br>春キャベツのとろとろ汁<br>ふわふわ豆腐ハンバーグ<br>人参とリンゴのきんぴら<br><br>エネルギー：310kcal | 春のまめまめごはん<br>アスパラとしめじのスープ<br>さわらの味噌マヨ焼き<br>白玉ずんだ和え<br><br>エネルギー：310kcal |
| 27                                                                     | 28                                                                   | 29                                                                                                                  | 30                                                                    |                                                                         |
| ごはん<br>にら玉スープ<br>高野豆腐のから揚げ<br>マカニ添え<br>かぼちゃ鶏そぼろあん<br><br>エネルギー：344kcal | 鶏甘辛どんぶり<br>きのこスープ<br>りんごゼリー<br><br>エネルギー：297kcal                     | <昭和の日><br>(休園)                                                                                                      | ごはん<br>そうめんの<br>つるつる味噌汁<br>ほくほく肉じゃが<br>小松菜おかか和え<br><br>エネルギー：310kcal  |                                                                         |

### ☆4月の旬の食材☆

さわら・グリーンピース・キャベツ・アスパラガス

グリーンアスパラガスはスタミナをつけ、活力を増すアミノ酸「アスパラギン酸」がたっぷり。スポーツをする子にぴったりです！

## まりふオリジナルランチが始まります！

まりふオリジナルランチは「幼稚園でつくった温かいものを温かく、みんなで楽しい雰囲気の中で食べてほしい」という Well-being (よりよいもの、幸せ) の考えで行い、幼稚園でも「食」を見直していこうとしています。

苦手なものも大好きな友達と一緒にものを食べることでおいしくなり、食べられるようになったと自信がつく等、心の成長にも大きく関わっています。また、旬のものを取り入れたり、行事にちなんだメニューのときはその行事のお話を聞いたり、様々な食材の栄養や味について話したりし、「食べること」から生命を保持していくこと以外に様々なことを得ています。

管理栄養士さんが子どもたちのために一生懸命考えてくださった献立で、一年間ランチを提供します。(エネルギーは一人ひとり食べる量により異なりますので、参考程度にしてください)

※1号認定児・3号認定でないキッズさんで、「お弁当の日」にお弁当を持たせられない事情のある場合は、1食300円で昼食の提供ができます。お申し出ください。

※2号認定児・3号認定児で「申出書」にて申し込まれている方は、「お弁当の日」と土曜日にも昼食を用意します。(「手作りのお弁当を持たせたい」など、申し込みの後で昼食の必要がなくなった場合には、園に必ずお知らせください。)