

しょくじだより



五和保育園
平成29年度4.28発行

さわやかな季節となりました。園庭の鯉のぼりが五月の風に力強く泳いでいます。入園・進級して一ヶ月が経ち、園生活にも慣れ始めたようで、子供たちの声が園内に響いています。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にも心にも美味しいものであるということをお子なりに感じてほしいと思います。子供たち自らが「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるようにと願っています。

5月5日は”端午の節句”



端午の節句の行事食ちまき・柏餅を食べますね。ちまきは邪気を払う、柏餅は子孫繁栄などの由来がある縁起のよい食べ物です。家族みんなで食べて、子供の健やかな成長を願いましょう。



お知らせ
17日にクッキングでかしわもちを作ります。柏の葉を寄付して下さる方は12,15日に持ってきて下さると助かります。よろしくお願ひします。



朝ごはんが大切なのはなぜ?

朝食は脳へのエネルギー

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。脳は眠ってる間もエネルギーを使っています。脳は大変なエネルギー食いなのです。ご飯などから得られるブドウ糖を使います。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足していろいろ良くないことが起こります。



朝食をステップアップ!

朝は忙しいし、ついつい牛乳だけ、トーストだけになりがちです。でもプラスワンで、簡単にステップする方法があります。チーズやゆで卵納豆などでタンパク質を補い、果物、野菜でビタミンを補い、ミルクやスープ、味噌汁などで水分を補いましょう。できることから始めてみませんか。



～たけのこ掘り～

毎年、牛尾の永井勲さんのご厚意で、年長さんがたけのこを掘らせて頂いています。みんな大喜びで、「大きい!」「ながいよ!」「おもたいよ～!」頑張って園庭まで運び、かわをむいてくれました。たくさん採れたたけのこは、土佐煮やお味噌汁、スープ、カレーにも入れておいしくいただきました。



アンパンマンランチ

おやつはあんぱんをアンパンマンにしました



おたのしみ弁当

26日(金)
さくら以上児は、空のお弁当箱を持参してください。





献立表



五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	乳児 幼児
1	月	ミレーフライ		シーチキンごはん 磯部さつまいも わかめのみぞ汁 鉄せりー	バナナケーキ ミロ	
2	火	せんべい		ひじき入りドライカレー マカロニサラダ パナ+	菓子 自家製飲むヨーグルト	
3	水					
4	木					
5	金					
6	土	たまごボーロ		土曜日給食	菓子	
7	日					
8	月	ビスコ		こいのぼりランチ 	フルーツポンチ	
9	火	クラッカー		ロールパン ソーセージのポトフ ひじきとツナのサラダ チーズ	菓子 牛乳	
10	水	せんべい		米飯 魚のミックスソースがけ たけのこきんぴら たまねぎのみぞ汁 オレンジ	自家製コーンフレークヨーグルト	
11	木	ミレーフライ		米飯 松風焼き スパゲティサラダ けんちん汁 ヨーグルト	野菜ジュース蒸しパン	
12	金	カルケット		しらすの混ぜご飯 春雨スープ ポテトサラダ パナ+	フリンケーキ	
13	土			親子遠足		
14	日					
15	月	たまごボーロ		がら洋風寿司 ちくわ磯辺揚げ キャベツのしらす和え わかめのすまし汁 甘夏みかん	カントリークッキー ミロ 菓子 ミロ	
16	火	せんべい		米飯 さほ麺漬け 彩りきゅうりの酢の物 五目うどん汁 オレンジ	りんごケーキ	
17	水	ビスコ	年少・年中・年長 かしわもち	米飯 大豆ハンバーグ もやしサラダ 春野菜スープ チーズ	白玉だんご かしわもち	
18	木	クラッカー		おたのしみランチ 	おたのしみおやつ	
19	金	ミレーフライ		カレーライス コールスローサラダ パナ+	甘納豆蒸しパン	
20	土	せんべい		土曜日給食	菓子	
21	日					
22	月	クラッカー		肉みそうどん キャベツの磯あえ 枝豆 チーズ	みぞまんじゅう ミロ 菓子 ミロ	
23	火	ビスコ	たんぽぽ ライスせんべい	米飯 鮭の塩焼き いんげんのごま和え 肉じゃが オレンジ	きなこトースト	
24	水	たまごボーロ		米飯 若鶏のバーベキューソース マセドアンサラダ カレー汁 パナ+	麩のラスク	
25	木	ミレーフライ		ビビンバ丼 春雨の中華サラダ 中華スープ ミニせりー	ごまビスケット ミロ 菓子 ミロ	
26	金	カルケット		お楽しみ弁当 	マドレーヌ	
27	土	せんべい		土曜日給食	菓子	
28	日					
29	月	ミレーフライ		米飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き いんげんのおかか和え わかめのみぞ汁 オレンジ	手作り黄桃せりー	
30	火	ビスコ		米飯 きゃべつのもんちカツ 大豆とひじきのサラダ 大根スープ ミニせりー	アッフルサンド	
31	水	カルケット		米飯 ポテトのチーズ焼き 五目煮豆 親子そうめん汁 ミニトマト	お菓子屋さん	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	577	19.2	15.3	207	2.8	174	0.33	0.32	32	4.1	2.2
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	101	81	96	77	112	77	103	89	178	103	116
3才未満児	527	15.8	14.2	198	2.4	142	0.29	0.27	27	3.5	1.9
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	114	83	110	88	104	71	116	90	150	106	112

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。