

しょくじだより



五和保育園
平成29年度5.31発行

暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期は、私たちの身体も「湿」の調整がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったり、体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心掛けていきましょう。また、規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことも大切です。

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

「食育」とは、子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要です。家庭でも食への関心を高め、楽しく食べる子どもを育てましょう。



食中毒に気をつけましょう

梅雨から夏にかけて、食中毒が発生しやすい季節です。高温多湿の気候で、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食中毒の予防の基本は、手洗いです！家族みんなで習慣づけましょう。



よくかむ力を育てましょう

6月4～10日は歯の衛生週間です。よくかんで食べることを見直しましょう！

「動物食べ」で、子供にしっかり食べることを意識させましょう

うしさん



いそいで食べない
ゆっくりあじわって
たべましょう

りすさん



前歯でちいさく
かみきって
たべましょう

とりさん



いっぱいほおばらず
一口をすくなく
たべましょう

やぎさん



しっかり口をとじて
たべましょう



こいのぼりランチ

5月8日は「こいのぼりランチ」でした。ハンバーグをおさかなのかたちにして、おこさまランチ風の盛り付けに、こどもたちは大喜びでした。



～おいしい*つぶやき～

おたのしみおやつ
プリンアラモード



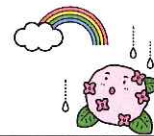
プリンに生クリーム
みかんをトッピング
しました！

おたのしみ弁当 23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	木	せんべい		スパゲティミートソース キャベツとトマトのサラダ 自家製フルーツヨーグルト	蒸しじゃがいも	
2	金	たまごボーロ		米飯 さばの煮魚 ひじきと枝豆の炒め酢 カレー汁 バナナ	即席ミニメロンパン	
3	土	ビスコ		土曜日給食		
4	日					
5	月	クラッカー		グリーンピースご飯 鶏肉のみそ漬け焼き いんげんのごま和え わかめのみそ汁 オレンジ	のりごまクッキー 菓子 ミロ	
6	火	せんべい		米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 大根のみそ汁 バナナ	ピザトースト	
7	水	カルケット		米飯 ベーコンコロケ 五色スープ カニカマ入りドレッシングサラダ ミニゼリー	自家製マシュマロヨーグルト	
8	木	ミレーフライ		大豆のカレーライス スパゲティサラダ ヨーグルト	たいやき 牛乳	
9	金	クラッカー		米飯 ミートローフ ちくわのマリネ たまねぎのみそ汁 チーズ	手作りゼリー	
10	土	たまごボーロ		土曜日給食	菓子	
11	日					
12	月	ビスコ	たんぼぼ クッキー	米飯 岩石揚げ ごぼうときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁 甘夏みかん	かぼちゃ蒸しパン	
13	火	せんべい	年中 手作りゼリー	米飯 鶏のごま風味 八宝菜 もやしと人参のナムル オレンジ	フルーツ白玉	
14	水	カルケット		おにぎりの日 	紅茶クッキー 牛乳	
15	木	ミレーフライ		米飯 鉄ふりかけ かぼちゃの煮物 ひじきとツナのサラダ 切干大根のみそ汁 バナナ	自家製コーンフレークヨーグルト	
16	金	たまごボーロ		米飯 魚フライいんごソース じゃがいもの洋風煮 枝豆 ミニトマト	マドレーヌ	
17	土			PTA講演会		
18	日					
19	月	ミレーフライ		カレーうどん いんげんのおかか和え ミニトマト カルシウムゼリー	もちもちチーズ	
20	火	ビスコ		ひじきチャーハン 鶏のから揚げ わかめスープ 枝豆 オレンジ	自家製りんごヨーグルト	
21	水	クラッカー		 おたのしみランチ 	ふわふわトースト	
22	木	せんべい		米飯 ハムフライ 野菜のごまみそ和え 切干大根と里芋のみそ汁 オレンジ	菓子 ミロ	
23	金	牛乳		お楽しみ弁当 	フラウニース	
24	土	たまごボーロ		土曜日給食	菓子	
25	日					
26	月	クラッカー		米飯 鶏肉のミックスソースかけ ごぼうのサラダ オニオンスープ ミニゼリー	チーズクッキー 菓子 ミロ	
27	火	ビスコ		米飯 さば麹漬 カレービーフン 里芋のみそ汁 バナナ	コーンマヨトースト	
28	水	ミレーフライ	年長 ところてん	米飯 じゃこのかき揚げ ひじきと枝豆のサラダ 五目みそ汁 チーズ	 おたのしみおやつ 	
29	木	せんべい		米飯 魚のみそマヨネーズ焼き 干草和え 麩とわかめのすまし汁 バナナ	黒糖蒸しパン	
30	金	カルケット		バターロール 煮込みハンバーグ 切り干し大根のツナマヨ和え コーンスープ オレンジ	菓子 自家製飲むヨーグルト	

	I初キ - 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	570	19.1	14.5	222	2.5	157	0.33	0.3	28	4.2	2.3
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	99	81	91	82	100	70	103	83	156	105	121
3才未満児	486	14.6	12.5	184	2	129	0.25	0.22	24	3.6	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(%)	105	77	97	82	87	65	100	73	133	109	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。