

# しょくじだより



五和保育園  
平成29年度6.30発行

まもなく夏本番！急激な暑さへの気候変化がからだに一番こたえる季節です。子どもは汗っかき。夏は特に脱水状態にならないために、こまめな水分補給が必要です。飲み物は無糖の麦茶などがよいでしょう。日ごろから水筒などを持ち歩いて、水分をとりましょう。しかし、つつい冷たいものを飲みすぎて体調を崩す人も多くなるので、注意が必要です。毎日の食事と睡眠で健康的に過ごしましょう。

## 一緒にクッキング

今年も給食員がクラスに出向き、子供たちと一緒にクッキングを楽しんでいます。6月28日に年長さんと寒天ゼリーをとろてんの固さに固めた物を、とろてん突きで突いて食べました。年中さんの時にも経験していたので、手際よくできました。本物のとろてんも用意して、三杯酢で、食べたい子は食べました。初めて食べる子もいましたが、皆おいしそうに食べていました。



おたのしみ弁当  
28日(金)  
さくら以上児は、空のお弁当箱を持参してくだ



## ＊ ＊あずきの栽培＊ ＊

今年も食育の一環として、あずきの栽培を園児と一緒にを行うことを計画しました。昨年は異常気象の影響もあり、苦戦しながらの収穫でした。おしるこパーティーを目標にたくさんのあずきが収穫できることを祈りつつ6月6日に年長さんと種まきを行いました。「種まきはじめるよ！」と声をかけると、みんな興味津々にのぞきこみ、種を落とさないように大事に握りしめ、一粒ずつ丁寧にまいてくれました。6月19日には芽が出始め、畑の観察に行きました。2階の食育展示コーナーに順次写真を掲示していきますのでご覧ください。



## ～おいしい＊つぶやき～

6月21日は**お楽しみランチ**でした

いなり寿司 いんげんとツナのごま和え  
ソーメン汁 枝豆 プリン

いなり寿司、子どもたちにも、大好評でした



## もちもちチーズ



＊材料(4人分)＊

白玉粉 100g  
粉チーズ 大さじ6  
牛乳 120cc  
サラダ油 大さじ1  
塩 1つまみ

＊作り方＊

- ①ボールに白玉粉と粉チーズ塩を入れ混ぜ合わせる。
- ②牛乳を少しずつ加えよく練る。
- ③サラダ油を加えさらに練る。
- ④鉄板にクッキングシートを敷きピンポン玉大に丸めて並べる
- ⑤170℃に予熱したオーブンで13分焼く。

☆白玉粉のダマが残らないようによ～く練るのがポイント！





# 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	土	ミレーフライ		土曜日給食	菓子	
2	日					
3	月	ビスコ	年長 年中 年少  すき いB かQ 割り り 塩 昆 布	冷やしうどん ハニースパイシーチキン 枝豆 パナナ	プリン	
4	火	せんべい		米飯 揚げ魚のおろし煮 ごぼうときゅうりのサラダ 田舎汁 チーズ	蒸しじゃが 茹でとうもろこし	
5	水	クラッカー		米飯 ひき肉とひじきのカツ煮 フレンチポテトサラダ 春雨スープ もも缶	カツケーキ	
6	木	たまごボーロ		夏野菜のカレー マカロニサラダ オレンジ	♪おたのしみおやつ♪	
7	金	ミレーフライ		米飯 肉団子の甘辛煮 カニカマ入りドレッシングサラダ 夏野菜のみそ汁 ミニゼリー	パン アシドミルク	
8	土					
9	日					
10	月	カルケット		米飯 鮭の塩焼き ちくわのマリネ 肉じゃが アシドミルク	きな粉ラスク	
11	火	せんべい	たんぽぽ ゼリー	玉ちゃん丼 大豆とひじきのサラダ じゃがいもとなすのみそ汁 すいか	自家製マッシュマロヨーグルト	
12	水	ビスコ		米飯 煮込みハンバーグ もやしのごま酢和え 五色スープ オレンジ	手作りゼリー	
13	木	クラッカー		米飯 ベーコンコロケ 切干し大根の華園サラダ 春雨となるこのスープ 鉄ゼリー<すみれ職員リクエスト>	菓子 ミロ	
14	金	ミレーフライ		ピピン丼 キャベツのツナサラダ なすと玉ねぎのみそ汁 みかん缶	パン 牛乳	
15	土	せんべい		土曜日給食	菓子	
16	日					
17	月					
18	火	クラッカー		♪おたのしみランチ♪	ぱりぱりピザ	
19	水	せんべい		米飯 鶏肉のカレー焼き 里いもの梅和え わかめのみそ汁 パナナ	自家製コーンフレークヨーグルト	
20	木	カルケット		中華丼 ちくわときゃべつの塩こんぶ和え オレンジ	たいやき 牛乳	
21	金	ミレーフライ		おにぎりの日 	スティックゼリー ポッキンアイス	
22	土	たまごボーロ		土曜日給食	菓子	
23	日					
24	月	ビスコ		米飯 さほの煮魚 ごぼうのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	菓子 ミロ	
25	火	クラッカー		冷やし中華 鶏肉のマーマレード焼き 枝豆 すいか <うめ組リクエスト>	ライスせんべい	
26	水	ミレーフライ		米飯 黒はんぺんのフライ マセドアンサラダ すまし汁 チーズ	自家製ヨーグルト	
27	木	せんべい		みぞ焼き肉丼 もやしのカレー風味 たまねぎのみそ汁 パナナ	ミニアメリカンドック	
28	金	たまごボーロ		お楽しみ弁当 	ババロア	
29	土	ビスコ		土曜日給食	菓子	
30	日					
31	月	クラッカー		バターロール コールスローサラダ ポークビーンズ ミニゼリー	菓子 カルピス	

	1和時 - kcal	タンク 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	526	18.7	14.3	212	2.5	180	0.36	0.31	25	3.4	2.1
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	92	79	90	79	100	80	113	86	139	85	111
3才未満児	466	14.9	12.3	218	2.3	144	0.34	0.27	23	3.1	1.7
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	101	78	95	97	100	72	136	90	128	94	100

\*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。