



新年度に向けて食事リズムを整えましょう。

今年も後1カ月となりました。家庭での食事や間食の時間は決まっていますか？食事時間を定め、食事習慣をきちんとつけることは、生活リズムをととのえることにつながります。幼児期は、生活習慣の基礎が決まる大切な時期です。1日3回(+間食)の食事リズムをととのえましょう。

給食室の4つのお皿がリニューアルしました

| | | |
|-----------|--------------|------------------------------|
| 主食 | 黄色のお皿 | ご飯・めん・パン又は芋類 |
| 主菜 | 赤のお皿 | 肉・魚・卵・乳製品・大豆 |
| 副菜 | 緑のお皿 | 野菜・きのこ類・海そう・果物 |
| 汁 | 白のお皿 | うまみを出す為に鰹節・昆布 干し椎茸のだし汁を利用 |



お楽しみ弁当 23日(金)
さくら以上児は空のお弁当を
持参して下さい。

給食室前に展示してあります。
登降園の際などに、お子様と一
緒にぜひご覧ください。

14日にお菓子屋さん

今回は詰め放題をおこないました。
紙コップに工夫してたくさん
入れる事が出来ました。



～おいしい*つぶやき～ 鬼ランチ



簡単ちんすこう

材料(4cm楕円15個位)
薄力粉 70グラム
砂糖 30グラム
サラダ油 30グラム

作り方

1. ボールにサラダ油と砂糖を入れよくまぜる
 2. 薄力粉をふるいながらサクッと混ぜる
 3. 170度のオーブンで13分焼く
- *塩・黒糖・抹茶などでもアレンジしても良いですね！

卒園



おめでとうございます。
子どもたちが旅立つ日が近づいて
来ました。
小学校に行っても、お友達と食事を
楽しみ、たくさん食べて、ぐん
ぐん育ってほしいものです。



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 |
|----|---|---------|--------------------------|---|----------------|
| 1 | 木 | ミレーフライ | さくらクッキー 年中 進級パーティー | 米飯 マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 スマイルポテト チーズ | 自家製りんごヨーグルト |
| 2 | 金 | カルケット | | ひなまつりランチ | ひなあられ カルビス |
| 3 | 土 | | | | |
| 4 | 日 | | | | |
| 5 | 月 | ビスコ | すみれお焼き | 米飯 鶏肉フライりんごソース 切り干し大根のサラダ たまねぎのみそ汁 オレンジ | コーンマヨトースト |
| 6 | 火 | せんべい | 年少お祝いパーティー | 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 枝豆 カレー肉じゃが チーズ | 黒糖蒸しパン |
| 7 | 水 | カルケット | たんぽぽくるくるクッキー | 三色どんぶり いんげんとハムのおかか和え きのこと汁 パナナ | 自家製みかんヨーグルト |
| 8 | 木 | クラッカー | | 米飯 かぼちゃの天ぷら ちくわときゃべつの和え物 炒り豆腐 ミニゼリー | 麩のラスク |
| 9 | 金 | ミレーフライ | | 米飯 肉団子の甘辛煮 菜の花サラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ | ひとくちスコーン |
| 10 | 土 | カルケット | | 土曜給食 | 菓子 |
| 11 | 日 | | | | |
| 12 | 月 | クラッカー | | 卒園お祝いランチ | お楽しみおやつ |
| 13 | 火 | たまごボーロ | | 米飯 さぼの竜田揚げ 蒸しかぼちゃ 白菜なべ ミニゼリー | アップルサンド |
| 14 | 水 | | 年長おやつパーティー | おにぎりの日 | |
| 15 | 木 | キャンディーズ | | 米飯 鶏肉のみそ漬け焼き 卵の花炒り煮 わかめのすまし汁 りんご | 野菜ジュース蒸しパン |
| 16 | 金 | ミレーフライ | | 米飯 厚揚げの肉詰め煮 きゅうりの酢の物 野菜スープ ミニゼリー | ピザトースト |
| 17 | 土 | クラッカー | | 土曜日給食 | 菓子 |
| 18 | 日 | | | | |
| 19 | 月 | せんべい | | 米飯 手作りさつまあげ 大豆とひじきのサラダ キャベツのみそ汁 チーズ | フルーツ白玉 |
| 20 | 火 | カルケット | | 二色ぼたもち かやく和え 船場汁 パナナ | マドレーヌ |
| 21 | 水 | | | | |
| 22 | 木 | たまごボーロ | | 米飯 さわらの照り焼き ひじきの和え物 豚汁 オレンジ | 自家製マッシュマロヨーグルト |
| 23 | 金 | クラッカー | | お楽しみ弁当 | もちもちチーズ |
| 24 | 土 | | | 卒園式 | |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 月 | クラッカー | | みそ焼き肉丼 キャベツのゆかりあえ コアコアラス | 菓子 牛乳 |
| 27 | 火 | ビスコ | | ひじき入りドライカレー マカロニサラダ パナナ | たいやき |
| 28 | 水 | せんべい | | 米飯 まぐろカツ いんげんのごま和え かぼちゃの煮物 りんご | 菓子 ぶどうジュース |
| 29 | 木 | キャンディーズ | | おにぎり持参 | クリームパン |
| 30 | 金 | ミレーフライ | | おにぎり持参 | 菓子 牛乳 |
| 31 | 土 | | | | |

| | 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 | 497 | 16.8 | 14.1 | 207 | 2 | 150 | 0.24 | 0.24 | 19 | 3.3 | 1.6 |
| 目標量 | 574 | 23.6 | 15.9 | 270 | 2.5 | 225 | 0.32 | 0.36 | 18 | 4 | 1.9 |
| 充足率(%) | 87 | 71 | 89 | 77 | 80 | 67 | 75 | 67 | 106 | 83 | 84 |
| 3才未満児 | 441 | 13.4 | 12.6 | 208 | 1.7 | 122 | 0.23 | 0.2 | 15 | 2.8 | 1.4 |
| 目標量 | 463 | 19 | 12.9 | 225 | 2.3 | 200 | 0.25 | 0.3 | 18 | 3.3 | 1.7 |
| 充足率(%) | 95 | 71 | 98 | 92 | 74 | 61 | 92 | 67 | 83 | 85 | 82 |

*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。