

しょくじだよ！

五和保育園
平成30年度4.27発行

こんにちは、きゅうきょくです。



お知らせ

5月7日(月)

こいのぼりランチ

子どもの健やかな成長を願い
こいのぼりランチを作ります。

5月18日(金)

クッキングで柏餅を作ります。柏の葉を
寄付して下さる方は14日、15日、16日に
持って来て下さると助かります。

入園、進級から1カ月が過ぎようとしています。
園の生活にも慣れ始めたようで、子どもたちの声が園内に
響いています。

配膳に行くと、今日の給食を聞いて来る子、午後のおやつ
を聞いて来る子がいて、給食員も子どもたちとの会話を
楽しんでます。

何かありましたら気軽に声をかけていただくと嬉しいです。



毎日食べよう！ 緑黄色野菜

緑黄色野菜の成分

カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜、目を健康に保ち免疫機能を強化する働きがあります。
ビタミンCは体の抵抗力を高める為、風邪などをひきにくくなります。
カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調節に役立ちます。
食物繊維は便秘や生活習慣病の予防に役立つ他、体内の有害物質を排泄してくれます。



～おもしろい*つゆやき～



もぐもぐキッズの一言を
給食サンプルケースの所に掲示しました。

お迎えの際に
お子様と是非
一緒にご覧ください。



～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「大きいよ」「ながいよ」「おもたいよ～」園まで運び、皮をむいてくれました。土佐煮やお味噌汁、スープ、カレーに入れておいしく頂きました。

お楽しみ弁当
25日(金)
さくら以上児は
空の弁当箱を
持参して下さい。





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	火	ミレーフライ		シーチキンごはん 磯部さつまいも わかめのみそ汁 ミニゼリー	スラウニース	
2	水	せんべい		カレーライス マカロニサラダ 甘夏みかん缶	カントリークッキー	
3	木					
4	金					
5	土					
6	日					
7	月	ビスコ		こいのぼりランチ	ぶどうフルーチェ	
8	火	クラッカー		米飯 魚のインディアン揚げ 彩りきゅうりの酢の物 麩のすまし汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	
9	水	せんべい		米飯 ひじきのミートローフ もやしの和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ	野菜ジュース蒸しパン	
10	木	ミレーフライ		バターロール 鶏肉のレモン焼き ほうれん草の粉チーズ和え ソーセージのポトフ チーズ	たいやき	
11	金	カルケット		いなり寿司 キャベツのしらす和え 田舎汁 ミニゼリー	自家製いちごヨーグルト	
12	土	ミレーフライ		土曜日給食	菓子	
13	日					
14	月	キャンディース		米飯 キャベツのメンチカツ いんげんのごま和え さといものみそ汁 パナナ	黒糖蒸しパン	
15	火	ビスコ		米飯 魚フライミックスソース 栄養きんぴら たまねぎのみそ汁 チーズ	お楽しみおやつ	
16	水	せんべい		お楽しみランチ	ビスケット 牛乳	
17	木	クラッカー		グリーンピースご飯 若鶏の緑茶オープン焼き ひじきとツナのサラダ 春野菜スープ ミニゼリー	自家製ももヨーグルト	
18	金	ミレーフライ	幼児 かしわもち	米飯 鮭の塩焼き 華風サラダ 厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮 パナナ	白玉きな粉 かしわもち	
19	土			親子遠足		
20	日					
21	月	クラッカー		米飯 豚肉と野菜のカレー炒め コロコロサラダ 大根スープ オレンジ	チーズクッキー 菓子 ミルクティ	
22	火	ミレーフライ		米飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 野菜のごまみそ和え もやしのみそ汁 パナナ	きなこトースト 牛乳	
23	水	キャンディース		米飯 変わりローストチキン 納豆サラダ コーンスープ オレンジ	自家製パナナヨーグルト	
24	木	ミレーフライ		肉みそうどん 大豆とひじきのサラダ オレンジ	麩のラスク	
25	金	カルケット		お楽しみ弁当	抹茶マドレーヌ	
26	土	せんべい		土曜給食	菓子	
27	日					
28	月	ビスコ		米飯 チキンカツ 五目煮豆 カレー汁 パナナ	バニラババロア	
29	火	ミレーフライ		米飯 さばの煮付け キャベツとわかめの和え物 じゃがいもと青菜のみそ汁 ミニゼリー	ジャムサンドパン 牛乳	
30	水	カルケット		米飯 鶏肉のみそ漬焼き 切り干し大根のツナマヨ和え 豆腐すまし汁 オレンジ	ひとくちスコーン	
31	木	せんべい		米飯 豆腐入りナゲット いんげんのおかかあえ 五目汁 鉄ゼリー	自家製みかんヨーグルト	

	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	542	18.5	16.8	201	2.4	157	0.31	0.29	21	3.9	2
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	94	78	106	74	96	70	97	81	117	98	105
3才未満児	470	14.8	14.1	174	2.1	123	0.27	0.22	18	3.3	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(%)	102	78	109	77	91	62	108	73	100	100	100

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承下さい。