

# しょくじだより

こんにちは、きゅうしょくです。

五和保育園  
令和元年5月号

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちも新しい環境にも慣れ始め、元気に園生活を送っています。たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれます。給食員も子どもたちとの会話を楽しんでいます。



お知らせ

5月8日(水)

幼児さんは、クッキングで  
柏餅を作ります。

乳児は、白玉きな粉です。

5月9日(木)

こいのぼりランチ

5月31日(金)

お楽しみ弁当



朝ごはんを食べよう!

\* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

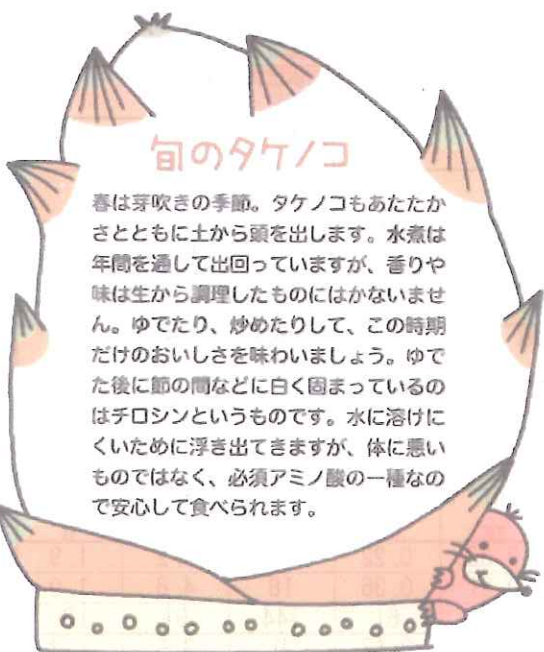
## 毎日の食事の3つのえいようそ



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

是非一緒にご覧ください。

毎年、年長さんがたけのこを掘っています。今年は喉かさの影響で、3月中にたけのこ掘りが出来、みそ汁やスープ、カレーに入れておいしく頂きました。



### 旬のタケノコ

春は芽吹きの手前。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

## ～おもしろい\*つぼ焼き～



### たけのこ春ちらし

- ◆材料大人2人、子ども2人
- ・米:2カップ
  - ・たけのこ:1/2本
  - ・人参:1/4本
  - ・油揚げ:1/2枚
  - ・絹さや:8枚
  - ・サクラでんぶ : 大さじ3
  - ・卵:1個
  - ・砂糖:大さじ1
  - ・醤油:小さじ2
  - ・酒:大さじ1/2
  - ・サラダ油:小さじ1

- ◆作り方
- ①たけのこはアク抜きしてゆで、薄切りにする。
  - ②卵は薄焼きにし、錦糸卵をつくる。絹さやは茹でて斜め切りにする。
  - ③油揚げは湯通しして短冊切り、人参は一部花型にして残りはせん切りにする。
  - ④①と③を調味料で煮て、炊いたご飯に混ぜる。サクラでんぶ、錦糸卵、絹さや、花型人参で彩り良く飾る。





# 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	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火	ハイハイ		米飯 変わりローストチキン スイートポテトサラダ 中華スープ バナナ	たいやき
8	水	クラッカー	幼児クッキング かしわもち	<b>おにぎりの日</b>	
9	木	せんべい		<b>こいのぼりランチ</b>	
10	金	せんべい		バターロール ソーセージのポトフ ごぼうとコーンのサラダ バナナ	フルーツゼリー
11	土	ハイハイ		土曜給食	菓子
12	日				
13	月	せんべい		えんどうごはん ハンバーグ もやしサラダ 春野菜スープ バナナ	抹茶ごまクッキー
14	火	ミレーフライ		わかめ佃煮 鶏肉のみそ漬焼き ひじきのごま和え 貝だくさん豚汁 オレンジ	シュガートースト アシドミルク
15	水	ミレーフライ		米飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き いんげんのおかかあえ キャベツのみそ汁 バナナ	自家製みかんヨーグルト せんべい
16	木	ハイハイ		米飯 チーズ入りコロケ ちくわときゅうりの高のり和え 五目汁 メロン	焼きいも
17	金	せんべい		肉みそうどん 切り干し大根のツナマヨ和え 枝豆 ルナプリン	きなこもち
18	土	せんべい		土曜給食	菓子
19	日				
20	月	クラッカー		米飯 ハムフライ 五目煮豆 もやしのみそ汁 ミニトマト チーズ	野菜ジュース蒸しパン カルピス
21	火	せんべい		米飯 豚肉と野菜のカレー炒め おからサラダ さといものみそ汁 甘藷みかん缶	フルーチェ せんべい
22	水	ミレーフライ		米飯 コーンフレークチキン 彩りきゅうりの酢の物 とうもろこし オレンジ	桃のカップケーキ ヤクルト カロリーハーフ
23	木	ハイハイ		米飯 鳥のインディアン揚げ 厚揚げと里芋のどぼろ煮 野菜のごまみそ和え メロン	自家製バインヨーグルト ビスコ
24	金	せんべい		ゆかりごはん 舌割の緑茶オーブン焼き いんげんとツナごま和え わかめのみそ汁 ミニゼリー	ごまビスケット 野菜ジュース
25	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
26	日				
27	月	クラッカー		カラフル洋風寿司 スマイルポテト もやしと人参の和え物 五目みそ汁 オレンジ	フルーツポンチ
28	火	ミレーフライ		米飯 大豆の五目揚げ ちくわとキャベツの塩こんぶ和え たまねぎのみそ汁 メロン	ココアマドレーヌ 牛乳
29	水	せんべい		米飯 鮭の塩焼き 新じゃがいもの洋風煮 春雨のフルーツサラダ ミニトマト	自家製カルピスヨーグルト せんべい
30	木	ハイハイ		米飯 キャベツのメンチカツ ひじきと玉ねぎのサラダ 大根のスープ バナナ	プリンケーキ 牛乳
31	金	クラッカー		<b>お楽しみ弁当</b>	

	エネルギー kcal	たんぱく 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	561	16.8	15	136	2	125	0.32	0.22	26	4.2	1.9
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	98	73	87	52	83	61	103	61	144	91	100
3才未満児	494	14	12.5	126	1.8	98	0.26	0.17	21	3.5	1.7
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	106	76	90	59	78	52	104	61	117	95	106

※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。