

しょくじだより



食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか教えてください。つめの中まで清潔なら、とても美味しいですね。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

甘い物は適度に

砂糖の成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので食べる時間と量を定めることが大切です。

5月19日 幼児さんと一緒にかしわもち作り 乳児さんはホットケーキを食べました



かみかみ和え

材料 4人分

- ・さきいか 40g
- ・いりごま 4g
- ・だいこん 160g
- ・醤油 10g
- ・にんじん 40g
- ・砂糖 3g
- ・きゅうり 80g
- ・ごま油 2g
- ・酢 8g

作り方

- ① さきいかは細かくさいておく
- ② 大根・人参・きゅうりは細切りにする
- ③ ②の野菜を茹でて、冷まし、水分を切る
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、①③いりごまを加え和える



こんだてひょう



6月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	火	せんべい		野菜たっぷり塩ラーメン 揚げぎょうざ 人参ときゅうりのマリネ ミニゼリー	出前ホットケーキ屋さん0.1歳 菓子 野菜ジュース
02	水	ミレーフライ		米飯 魚フライミックスソース 野菜のごまみそ和え 根菜汁 オレンジ	おからケーキ抹茶入り カルピス
03	木	ビスコ		鶏肉の照り焼き丼 枝豆サラダ もやしのみそ汁 メロン	スイートポテト 牛乳
04	金	せんべい		ケロケロサンド 切り干し大根のサラダ コーンスープ チーズ	あじさいゼリー
05	土	ミレーフライ		土曜保育給食	
07	月	ハイハイ		梅ご飯 ポテト春巻き ちくわときゃべつの塩こんぶ和え 田舎汁 パナナ	米パフクッキー 牛乳
08	火	ミレーフライ		大豆のカレーライス 若鶏の緑茶オープン焼き きゅうりの即席漬け ミニゼリー	出前ホットケーキ屋さん2歳 菓子 野菜ジュース
09	水	せんべい	年少 ラップおにぎり	米飯 筑前煮 かき揚げ わかめのみそ汁 もも缶	自家製りんごヨーグルト せんべい
10	木	ビスコ	年長 ピザ	鮭の混ぜご飯 ごまから揚げ 彩りきゅうりの酢の物 たまねぎのみそ汁 オレンジ	カップケーキ 牛乳
11	金	ハイハイ	年中 炊き込みご飯	米飯 和風ミートローフ ちくわのマリネ 五色スープ チーズ	マシュマロサンド ヤクルト
12	土	ミレーフライ		土曜保育給食	
14	月	ハイハイ		米飯 チキンカツ ひじきとツナのサラダ オニオンスープ オレンジ	お菓子屋さん0.1歳 ココアちんすこう アジドミルク
15	火	せんべい		米飯 鮭の塩焼き 卵の花炒り煮 キャベツのみそ汁 パナナ	出前ホットケーキ屋さん3歳 菓子 野菜ジュース
16	水	ミレーフライ		おにぎりの日	
17	木	ビスコ		ひじきチャーハン ポテトフライ おかかきゅうり 大根スープ チーズ	お菓子屋さん2.4歳 手作りフルーツゼリー
18	金	せんべい		米飯 サーモンフライオーロラソース 大根とカニカマのサラダ 野菜のカレースープ オレンジ	お菓子屋さん3.5歳 抹茶わらびもち
19	土	ミレーフライ		土曜保育給食	
21	月	ハイハイ		米飯 しらすの天ぷら 栄養きんぴら 麩のみそ汁 オレンジ	2色麩のラスク 牛乳
22	火	せんべい		五目寿司 松風焼き わかめのすまし汁 パナナ	出前ホットケーキ屋さん4歳 菓子 野菜ジュース
23	水	ミレーフライ		山吹ソーススパゲティ 凍り豆腐のから揚げ いんげんとツナごま和え メロン	自家製ももヨーグルト せんべい
24	木	ビスコ		米飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し ごぼうときゅうりのサラ ダ 五目みそ汁 甘夏みかん缶	即席ミニメロンパン 牛乳
25	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	
26	土	ミレーフライ		土曜保育給食	
28	月	ハイハイ		米飯 カレーコロッケ いんげんのごまびたし 切干大根のみそ汁 オレンジ	ふわふわバナナパン 牛乳
29	火	せんべい		米飯 魚のピザ風焼き おからサラダ きのこ汁 パナナ	出前ホットケーキ屋さん5歳 菓子 野菜ジュース
30	水	ミレーフライ		米飯 チキン南蛮 ピーマンのツナあえ ブロッコリー コーンスープ メロン	ほうれん草蒸しパン カルピス

	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	655	23	20.1	220	2.3	175	0.33	0.29	25	4.5	2.2
目標量	574	22.9	17.2	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	114	100	117	85	96	87	106	81	139	98	115
3才未満児	558	17.2	16.3	228	6.51.9	145	0.26	0.23	22	3.8	1.8
目標量	464	18.6	13.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	120	92	117	107	83	77	104	82	122	103	112

6月きゅうしよくイベント

おかし屋さん

14日(月)0.1歳 17日(木)2歳 年中
18日(金)年少 年長
給食室がお菓子屋さんに変身!
好きなお菓子を自分で選びます。



出前 ホットケーキ 屋さん

1日(火)0.1歳 8日(火)2歳 15日(火)年少
22日(火)年中 29日(火)年長
給食員がお部屋に行ってお餅を焼きます。
できたてのホットケーキを食べます。

トッピング
もあるよ!

4日(金) ケロケロサンド

お皿の上に“かえる”
登場!!お楽しみに!

16日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

25日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。