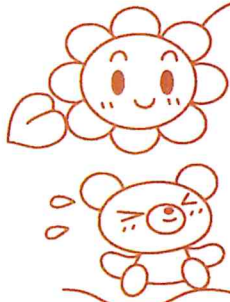
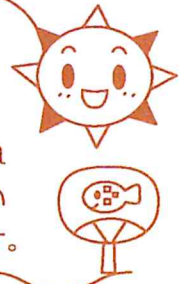


こんにちは、きゅうしょくです。



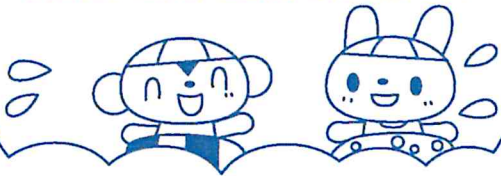
「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。



プール開き

園ではプールが始まりました。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食は必ずとらせてください。また、お茶も十分に持たせてください。バナナなどは、消化も早く、運動前に摂取すると効果的な食品です。



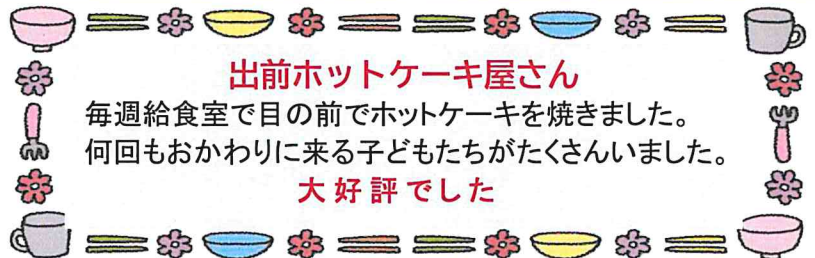
嫌いな野菜はこうしてみよう

子どもは、野菜の形や色などの見た目ですら「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。触ったり、水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。肉や魚といしょに加熱調理すると渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試して下さい。



6月3日 (金) ケロケロサンド

パンにちくわときょうりで目を作りかえるにしました。子どもたち大喜びでした。



出前ホットケーキ屋さん

毎週給食室で目の前でホットケーキを焼きました。何回もおかわりに来る子どもたちがたくさんいました。

大好評でした



くじ屋さん 赤か黄色の箱から選びました
ご当地おやつ 広島 お好み焼き



誕生日会

かたつむりケーキでお祝い





こんだてひょう



7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	金	クラッカー	採れたよクッキング 年長 年中 年少	米飯、スナックポーク マッシュポテトウインナーのせ ごぼうのサラダ すいか	プリンケーキ 幼児牛乳
02	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
04	月	せんべい		米飯 チーズ入りコロッケ ブロッコリーとツナの味噌マヨ和え 切干大根のみそ汁 オレンジ	砂丘トースト 幼児牛乳
05	火	せんべい		ホットドック ポトフカレー風味 大豆と加加野菜のマリネサラダ パイン缶	あじさいヨーグルト
06	水	ミレーフライ		米飯 魚のピザ風焼き 切干大根のねりごま和え かみなり汁 バナナ	いちごパバロア
07	木	クラッカー	年長クッキング とうもろこし皮むき	挽肉とピーマンのジャージャーめん ジャーマンポテト いんげんとツナごま和え 鉄ゼリー	ゆでとうもろこし 幼児牛乳
08	金	ビスコ		豚肉チャーハン 野菜シウマイ もやしとわかめのナムル はるさめスープ オレンジ	ご当地おやつ みそ蒸しパン(新潟) アジミルク
09	土	ハイハイ		土曜保育給食	菓子
11	月	せんべい		米飯 野菜メンチかつ ひじきと玉ねぎのサラダ 大根のスープ チーズ	ココアトースト ジョア
12	火	ハイハイ		米飯 鮭チーズ ひじきと大豆の炒り煮 夏野菜のみそ汁 パナナ	ジリアルおこし 幼児牛乳
13	水	ミレーフライ		米飯 チキンのトマトソース ツナとコーンのサラダ もやしとわかめスープ メロン	フルーツゼリー
14	木	お子様せんべい	年中 麩のみそ汁	ごま入りおさくらごはん ツナとねぎの卵焼き かぼちゃのマリネ 麩のみそ汁 オレンジ	自家製ももヨーグルト せんべい(幼児)
15	金	ミレーフライ		米飯 鶏肉のごま焼き カニカマ入りドレッシングサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 ミニゼリー	ふわふわバナナケーキ 幼児牛乳
16	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
19	火	ビスコ		ツナコーン冷やしうどん 高野豆腐入りつくね おかかきゅうり バナナ	桃のカップケーキ ぶどうジュース
20	水	お子様せんべい		おにぎりの日	みかんゼリー(乳児) アイス屋さん(幼児)
21	木	ハイハイ	すみれクッキング 人参を触ってみよう	夏野菜のカレー コロコロサラダ ウインナー炒め すいか	お菓子屋
22	金	クラッカー		土用の丑 うな玉丼 さつまいもの天ぷら プリン 彩りきゅうりの酢の物 わかめのすまし汁	セサミクッキー 幼児牛乳
23	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
25	月	ミレーフライ		塩昆布ごはん 鶏肉のマーレード焼き いんげんのごま和え 五色スープ オレンジ	ひまわりゼリー
26	火	アンパンマンせんべい	さくらクッキング ゼリー	米飯 まぐろカツ 切干大根煮 けんちん風みそ汁 メロン	麩のラスク りんごジュース
27	水	ハイハイ		野菜たっぷり夏マーボー丼 キャベツのしらす和え スマイルポテト チーズ	自家製カラフルヨーグルト
28	木	ビスコ		米飯 トマトハンバーグ かぼちゃとさつまいものサラダ 野菜スープ 甘夏みかん缶	パルメザンクッキー 野菜ジュース
29	金	せんべい		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	7月生まれお誕生ケーキ くだものゼリー 菓子
30	土	せんべい		土曜保育給食	菓子

	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	593	19.4	19.7	178	2.1	184	0.39	0.28	39	4	2
目標量	575	23	17.2	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	103	84	115	68	88	90	126	78	217	87	105
3才未満児	566	16.5	17.4	200	1.9	155	0.33	0.26	35	3.5	1.8
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	122	89	125	94	83	82	132	93	194	95	113

* 新型コロナウイルス感染症や都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

7月きゅうしょくイベント

20日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。



29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。

20日(水)

アイス屋さん(幼児)

好きな味を3つの中から選び自分のアイスを作って食べます



8日(金)

ご当地おやつ 新潟 みそ蒸しパン

21日(木) お菓子屋さん

自分で好きなお菓子を幼児は3つ、乳児は2つ選びます



* 暑い時期になります、食べ物の管理、取扱いに気を付けましょう。