

しょくじだより 5月号



五和保育園
令和6年・5月

爽やかな風に吹かれ、園庭を楽しそうにかけ回る子どもたち。

入園・進級して一ヶ月が経ち、園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。給食室の前のリスの部屋で、ランチルームを始めました。自分の食べられる量を選んで食べます。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にも心にも美味しいものであるということ子どもなりに感じてほしいと思います。

子どもたち自らが「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるようにと願っています。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

朝ごはんをおいしく食べるためにも

快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

リスの部屋でランチルーム始めました



17日お祝いランチ・おやつ



25日アンパンマンランチ・おやつ





5月分



の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください

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	水	せんべい		わかめごはん 厚揚げのコロコロ焼き 五目煮豆 麩のみそ汁 甘夏みかん缶	自家製ももヨーグルト
02	木	ハイハイ		ピラフ ハンバーグ スパゲティのツナサラダ 枝豆 鉄ゼリー	抹茶ちんすこう 野菜ジュースアップル
07	火	ビスコ		たけのこごはん 鶏肉のレモン焼き ひじきのごま和え たまねぎのみそ汁 パナナ	やわらかプリン
08	水	ハイハイ		子どもの日おいおい弁当	こいのぼりケーキ オレンジジュース
09	木	ハイハイ		スパゲティミートソース スマイルポテト お豆サラダ オレンジ	抹茶ごまクッキー アシドミルク
10	金	ハイハイ	ごぼうの日	米飯 栄養きんぴら さわらの唐揚げ 豆腐すまし汁 チーズ	フルーツポンチ
13	月	ビスコ		米飯 チキンカツ 塩昆布ポテトサラダ わかめスープ パイン缶	チョコババロア
14	火	ミレーフライ		ジャムサンドパン ソーセージのポトフ おからサラダ ピーチゼリー	米パフクッキー ヤクルト カロリー-half
15	水	せんべい	年少 年中 年長 かしわもちづくり	おにぎりの日	かしわもち(幼児) ホットケーキ 麦茶
16	木	ミレーフライ		米飯 揚げ魚のあんかけ ポテトサラダ おくらスープ チーズ	ツナマヨトースト ぶどうジュース
17	金	ハイハイ		大豆のカレーライス かぼちゃのチーズ焼き きゅうりの即席漬け パナナ	雷おこし 幼児牛乳
20	月	せんべい		米飯 ベーコンコロケ ちくわときゅうりの青のり和え 豆腐のみそ汁 もも缶	タルト屋さん
21	火	せんべい		米飯 和風ミートローフ ちくわのマリネ 五色スープ オレンジ	みそまんじゅう お茶
22	水	ハイハイ		米飯 鶏肉のみそ漬け焼き ちくわときゃべつの和え物 もやしのすまし汁 メロン	まんまるクッキー ぶどうジュース
23	木	ハイハイ		米飯 厚揚げのみそチーズ焼き じゃが芋の千切り炒め コーンスープ 甘夏みかん缶	くじ屋さん
24	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	5月生まれお誕生ケーキ コアココアプラス 菓子
27	月	ハイハイ		米飯 じゃべつのメンチカツ ひじきと玉ねぎのサラダ コンソメスープ パナナ	フルーチェ
28	火	ビスコ	こんにゃくの日	米飯 魚フライミックスソース 小松菜とツナのごま和え 根菜汁 もも缶	ドロップクッキー 幼児牛乳
29	水	ミレーフライ		米飯 鶏肉のねぎ焼き 人参とこんにゃくの煮物 野菜たっぷりみそ汁 メロン	きなこマフィン アシドミルク
30	木	せんべい		ぎつねうどん さつまいもの天ぷら キャベツとわかめの和え物 プリン	ツナとコーンのチヂミ 幼児牛乳
31	金	ハイハイ		かつお洋風寿司 魚のカレーマヨネーズ焼き きゅうりと人参の和え物 五目汁 ミニゼリー	ふわふわバナナパン ヤクルト カロリー-half

*土曜保育利用の場合、昼食があります

*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

	1kcal	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	gcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	538	18.4	17.7	154	2.6	148	0.32	0.23	26	5.2	1.9
目標量	575	23	17.2	260	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	94	80	103	59	104	69	103	64	118	144	119
3才未満児	515	15.6	15.7	169	2.3	123	0.27	0.21	22	4.5	1.7
目標量	462	18.5	13.8	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	111	84	114	80	100	66	108	78	110	141	113

5月きゅうしょくイベント



8日(木) 子どもの日を祝う会 ランチ&おやつ

15日(水) 幼児かしわもちづくり

20日(月) タルト屋さん

23日(木) くじ屋さん

15日(水)おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。お子さんの食べられる量、食べやすい形の工夫をお願いします。

24日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。さくら以上、空の弁当箱を持参してください。◎忘れることのないよう気を付けましょう!!

今日は何の日

10日 ごぼうの日

29日 こんにゃくの日