



しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。



入園・進級から1ヶ月になります。ご家庭でのお子さんの様子はいかがですか？
何でも好き嫌いなく、おいしく楽しく食べられるのが一番ですが、園の給食には初めて食べるもの、苦いものやすっぱいもの、食べにくいけれど体に良いものなど、子どもたちの苦手な食材も取り入れています。「好き嫌いをなくし、残さず食べる」というより、まずは「楽しい雰囲気の中での食事を大切に」と思っています。長い目でその子の食の体験の広がりを見守っていきたいと思います。



ゼリー屋さん



毎年好評のゼリー屋さん。

何色のゼリーにするか・・・

どのトッピングにしようか・・・

みんなたくさん迷って、たくさん食べてくれて嬉しかったです。

5回もおかわりに来てくれた子もいて、びっくり！

キラキラのゼリーでおなかも心も満たされました。



給食レシピ紹介

『フライドポテトの塩昆布和え』

材料（大人2人子ども2人分）

フライドポテト（冷凍）	130g
（マックポテトMサイズ1個）	
せん切りカットキャベツ	1袋（100g）
きゅうり	1本
塩（塩もみ用）	小さじ1/2
にんじん	1/4本
塩昆布	10g
（塩昆布はお好みで調整してください）	

作り方

- ① フライドポテトを揚げる
（少し油をまぶしてオーブントースターで焼いてもおいしいです）
- ② きゅうりはせん切りにして、塩もみして水気を切る
- ③ にんじんはせん切りにして、茹でるかレンジで加熱する（レンジで加熱する際は少し水を入れると焦げずにできます）
- ④ キャベツもレンジで加熱して水気を切る
- ⑤ ポテトと野菜と塩昆布を全て混ぜ合わせる
（少し置いておくと味がなじんでおいしいです）

子どもも大人もみんなで作ってみよう！

今月のテーマは

**正しい姿勢で
食べよう**

★テーブルに腕をおろしたときに、肘の角度が90度になる位置がちょうどいい高さ。

★足の裏がしっかり床や足置きにつくこと。

★テーブルに対してまっすぐに座る。

★テーブルと椅子の距離は、座った時おなかの前に、こぶし一つ分の隙間がある。





献立表



令和7年度5月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	木	ぶどうジュース		ひじき入りドライカレー マカロニサラダ オレンジ	自家製マシュマロヨーグルト
2	金	牛乳		こいのぼりランチ	おたのしみおやつ
7	水	牛乳	出前クッキング 土っ子	シーチキンごはん 鶏肉の味噌漬け焼き フライドポテトの塩昆布和え わかめスープ 甘夏みかん缶	イチゴフルーチェ
8	木	ぶどうジュース		米飯 焼き魚鮭 おいなりさんサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 オレンジ	ブラウニース
9	金	野菜&フルーツ ジュース		ピピンパ丼 春雨の中華サラダ しめじの野菜スープ パナナ	ツナマヨースト ジョア
10	土			土曜給食	菓子
12	月	乳酸菌飲料		米飯 魚のみそ照り焼き ちくわのマリネ きゃべつのみそ汁 パナナ	プリン
13	火	牛乳		手作りパン カニカマのスパサラ カレースープ ミニゼリー	お菓子屋さん
14	水	りんごジュース	出前クッキング 水っ子	たけのごぼう 和風ミートローフ もやしと人参の和え物 大根のみそ チーズ	きな粉蒸しパン
15	木			春の遠足	
16	金	野菜&フルーツ ジュース		おたのしみ弁当	チーズクッキー 牛乳
17	土			土曜給食	菓子
19	月	乳酸菌飲料		米飯 チャンプルー ポテトサラダ 麩のみそ汁 オレンジ	シリアルおこし
20	火	りんごジュース	うめクッキング ゼリー	米飯 魚のインディアン揚げ カニカマ入りドレッシングサラダ 五色スープ パナナ	チーズいももち ジョア
21	水	牛乳		米飯 きのことソースハンバーグ さつまいもとコーンのサラダ ワンタンスープ チーズ	チョコっとプリン
22	木	ぶどうジュース	ふじ・つばき・さくら クッキング	米飯 ハニースパイシーチキン キャベツのツナサラダ 大根のスープ 甘夏みかん缶	かしわもち (乳児ゼリー)
23	金	野菜&フルーツ ジュース		定食屋さん	自家製ヨーグルト
24	土			土曜給食	菓子
26	月	乳酸菌飲料	出前クッキング 太陽っ子	米飯 厚揚げのみそチーズ焼き いんげんとツナのごまあえ コーンスープ パナナ	カントリークッキー 牛乳
27	火	りんごジュース		米飯 若鶏の緑茶オープン焼き ごぼうのサラダ ポークビーンズ 甘夏みかん缶	5月おたんじょうびケーキ 菓子
28	水	牛乳		いなり寿司 ちくわとキャベツの塩昆布和え 枝豆 田舎汁 チーズ	マカロニきな粉
29	木	ぶどうジュース		米飯 キャベツのメンチカツ甘辛タレ コロコロサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	マシュマロサンド ジョア
30	金	野菜&フルーツ ジュース		中華おこわ 魚のカレーマヨネーズ焼き もやしのごま酢和え 春雨スープ ミニゼリー	いちごマフィン 牛乳
31	土			土曜給食	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	527	18.3	16.8	213	2.2	163	0.29	0.26	21	4.9	1.8
目標量	574	23	15.9	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	92	80	106	82	96	72	132	72	117	136	113
3才未満児	450	14.8	14	208	1.7	136	0.24	0.24	18	4.1	1.5
目標量	464	18.6	12.9	214	2	189	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	97	80	109	97	85	72	120	86	100	124	107

*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。



かしわもちづくり
(ふじ・つばき・さくら)

22日(木)

子どもたちの健やかな成長を願って
かしわもちづくりを行います。
自分たちで粉をこねて丸めてあんを包みます。
給食室で蒸して午後のおやつにいただきます。

おたのしみ弁当 16日(金)

毎月おたのしみ弁当の日があります。
給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に
詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れない
よう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。
お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさ
があります。(もも・たんぼぼはいりません)