



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。

キラキラのゼリーにみんなが大好きなお菓子が
トッピングされていて、どれにしようか決められない様子の
子どもたち・・・。



おかわりに来ていいよと伝えると、
子ども達は嬉しそうに戻って行き、
あっという間に食べ終えて
次々とおかわりに来る姿が
見られました。



アンパンマン ランチ



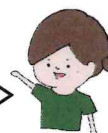
アンパンマンランチということで、
自分たちでアンパンマンの
顔を作りました。
個性的な顔がいっぱいできて
子どもたちも楽しんでいました。



食材を知ろう アスパラガス



保育園でもアスパラガスに触れて、
クッキングで味見したり、給食にも取り入れたりしながら
五感を使って旬を感じたいと思います。



アスパラガスは4月下旬から6月に旬を迎え、
特に今からのものは「春芽」と呼ばれ、柔らかく甘
みが強いため最もおいしいとされています。

アスパラガスの栄養素は水溶性で水に溶けだしてし
まうため、レンジで加熱か炒める・揚げるなどが
おすすめです。

熱に弱い栄養素を損なわないためにも短時間で
加熱すると良いです。

アスパラガスに含まれる栄養素

アスパラギン酸 → 疲労回復
ルチン → 生活習慣病予防・老化抑制
葉酸 → 貧血や動脈硬化予防
βカロテン・各種ビタミン
→ 抗酸化作用・美肌効果



献立表



令和8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	金	乳酸菌飲料		こいのぼりランチ	おたのしみおやつ
2	土			土曜給食	菓子
7	木	乳酸菌飲料		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 オレンジ	ブラウニース
8	金	ビスケット		おたのしみ弁当	ツナマヨトースト
9	土			土曜給食	菓子
11	月	乳酸菌飲料		たけのこごはん 和風ミートローフ もやしと人参の和え物 大根のみそ汁 チーズ	アイスマース
12	火	ビスケット		米飯 焼き魚 鯖 おいなりさんサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 パナナ	お菓子屋さん
13	水	バナナ	出前クッキング 土っ子	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	フルーツヨーグルト
14	木	乳酸菌飲料		ビビンバ丼 春雨の中華サラダ しめじの野菜スープ オレンジ	きな粉蒸しパン ジョア
15	金			春の遠足	
16	土			土曜給食	菓子
18	月	乳酸菌飲料	出前クッキング 水っ子	米飯 魚のみそ照り焼き ちくわのマリネ 豆腐とわかめのすまし汁 パナナ	イチゴフルーチェ
19	火	ビスケット	食材を知ろう アスパラガス	ひじき入りドライカレー アスパラのチーズ焼き オレンジ	チーズいももち ジョア
20	水	バナナ	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)
21	木	乳酸菌飲料		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 牛乳
22	金	ビスケット		定食屋さん	自家製ヨーグルト
23	土			土曜給食	菓子
25	月	乳酸菌飲料		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	米パフクッキー 牛乳
26	火	ビスケット		米飯 若鶏の緑茶オープン焼き パリパリ切り干し大根のサラダ 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
27	水	バナナ		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 ワフタンスープ チーズ	チョコっとプリン
28	木	乳酸菌飲料	出前クッキング 太陽っ子	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	自家製パインヨーグルト
29	金	ビスケット		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 ジョア
30	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	542	19.8	16.9	237	2.3	166	0.3	0.3	23	4.8	1.9
目標量	574	23	16	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	94	86	106	92	100	74	136	83	128	133	119
3才未満児	482	16.2	13.6	246	1.9	134	0.26	0.27	21	4.1	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2	188	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	104	88	106	116	95	71	130	96	117	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)

20日(水)

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 8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)