



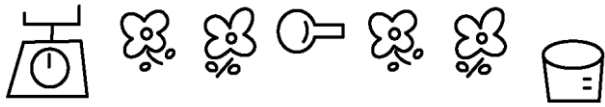
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
7	火	牛乳	ミートソーススパゲティ アスパラサラダ クラッカースープ オレンジ	スパゲティ/油/クラッカー /バゲット/バター/メプ ルシロップ	豚ひき肉/チーズ/ハム/ 牛乳/豆乳/たまご	人参/玉葱/ピーマン/ マッシュルーム/トマト ジュース/アスパラ/きゅう り/コーン缶/トマト/パセ リ/オレンジ	牛乳 フレンチ トースト	580kcal 24.7g
8	水	牛乳 ウエハース	ご飯 小玉スイカ マーボー豆腐 たたき胡瓜 なるとスープ	胚芽米/ごま油/砂糖/片 栗粉/小麦粉/オリーブ油	木綿豆腐/豚ひき肉/み そ/なると/牛乳	葱/人参/干し椎茸/にら/ 胡瓜/もやし/あさつき/小 玉スイカ/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ クラッカー	562kcal 19.5g
9	木	牛乳 ビスケット	パン 夏みかん 魚のパン粉焼き ポテトサラダ オニオンカレー ^o	コッペパン/パン粉/オ リーブ油/じゃが芋/マヨ ネーズ/餃子の皮/油	鮭/ベーコン/牛乳/納豆/ のり	胡瓜/人参/コーン缶/ト マト/玉葱/夏みかん/葱	牛乳 納豆 せんべい	539kcal 23.4g
10	金	牛乳	ピースご飯 鶏肉のからめ煮 春野菜の豚汁 いちご	白米/小麦粉/片栗粉/油 /さつま芋/砂糖	鶏もも/豚もも/絹ごし豆 腐/みそ/牛乳/生クリー ム	グリーンピース/ブロッコ リー/玉葱/ごぼう/アスパ ラ/葱/いちご/ぶどう ジュース	牛乳 ぶどう ゼリー	593Kcal 22.3g
11	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 野菜のおかか マヨネーズ和え オレンジ	ゆでうどん/マヨネーズ/ ホットケーキミックス/パ ター/砂糖	鶏もも/わかめ/油揚げ/ ちくわ/牛乳/たまご	キャベツ/人参/葱/きゅう り/トマト/オレンジ/バナ ナ	牛乳 バナナ マフィン	535kcal 19.0g
13	月	牛乳 ビスケット	ご飯 いちご 松風焼き たけのこきんぴら かぶのみそ汁	胚芽米/パン粉/ごま/片 栗粉/ごま油/砂糖/せん べい	鶏ひき/油揚げ/みそ/ ヨーグルト	玉葱/たけのこ/人参/ ピーマン/かぶ/いちご/ そらまめ	ヨーグルト そらまめ せんべい	564kcal 24.6g
14	火	牛乳 スティック 胡瓜	かきたまうどん 豚肉とじゃが芋の煮物 小玉スイカ	ゆでうどん/じゃが芋/ご ま油/白玉粉/油	たまご/鶏もも/油揚げ/ 豚ばら/牛乳/チーズ	人参/ほうれん草/葱/い んげん/小玉スイカ	牛乳 もちもち チーズパン	604kcal 25.0g
15	水	ヤクルト 牛乳 ウエハース	パン メロン 魚のフライ (キャベツ・胡瓜・トマト) コーンスープ	パンズパン/小麦粉/パン 粉/油/胚芽米	カレイ/たまご/豆乳/豆 乳生クリーム/牛乳/のり	キャベツ/胡瓜/トマト/ク リームコーン缶/コーン缶 /玉葱/パセリ/メロン	牛乳 ゆかり おにぎり	511kcal 22.1g
16	木	牛乳 せんべい	人参ご飯 オレンジ タンドリーチキン カラフルソー キャベツスープ	胚芽米/バター/ごま油/ 砂糖/じゃが芋/油/小麦 粉	ウインナー/鶏もも/豆乳 ヨーグルト/ちりめんじゃ こ/みそ/牛乳/桜えび/青 のり	人参/玉葱/赤ピーマン/ 黄ピーマン/チンゲン菜/ キャベツ/オレンジ/葱	牛乳 子供洋食	547kcal 19.3g
17	金	牛乳 チーズ	魚の蒲焼き井 豆腐サラダ 玉葱のみそ汁 びわ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /蒸しパンミックス/黒砂 糖	いわし/木綿豆腐/みそ/ わかめ/牛乳	胡瓜/コーン缶/トマト/し めじ/玉葱/びわ	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	582kcal 22.3g
18	土	牛乳 クラッカー	ツナサンド じゃが芋のケチャップ炒め 青菜のスープ 夏みかん	バターロール/マヨネーズ /じゃが芋/油/ゆでうどん	ツナ缶/ベーコン/牛乳/ 油揚げ	胡瓜/玉葱/ブロッコリー/ 小松菜/人参/コーン缶/ 夏みかん	牛乳 きつね うどん	545kcal 20.4g
24	金	りんご ジュース	ご飯 お花シュウマイ かぼちゃのごま和え すまし汁 メロン	胚芽米/片栗粉/しゅうま いの皮/砂糖/ごま/食パ ン/砂糖	鶏ひき/みそ/かまぼこ/ わかめ/牛乳/生クリーム /ヨーグルト	玉葱/コーン缶/かぼちゃ /メロン/いちご/もも缶	牛乳 フルーツ サンド	630Kcal 23.7g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。				月平均栄養価	エネルギー 564Kcal	たんぱく質 22.2g		

給食試食会のお知らせ



5月30日(木) 16時30分～18時15分 遊戯室にて
お迎えの前に直接遊戯室においで下さい。お子様は試食が終わるまで
お預かりします。

新年度がスタートして早くも一ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れてきて、給食もがんばって食べています。お迎えの際にサンプルケースの給食を見て頂いているかと思いますが、味までは伝わらないので、今月は給食試食会を開催致します。普段お子さんがどのような給食を食べているのか知る機会ですので、是非ご参加下さい！

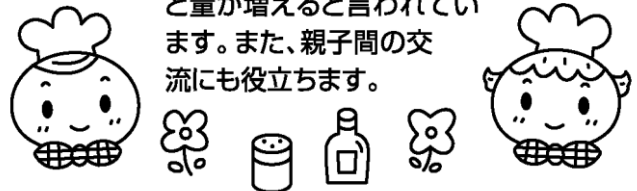


旬の食材

そらまめ

いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみましょ。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われてい
ます。また、親子間の交流にも役立ちます。



さやが空を仰ぐように実がなることから、この名前がついたと言われています。たんぱく質や、カリウム、鉄分などが豊富に含まれています。さやの緑色が鮮やかで艶があり、ふっくらと弾力があるものが美味しいです。さやに入った状態の方が鮮度が保たれているので、さや付きのまま購入し、お子さんと一緒にさやむきをしてみてください♪



食育活動



4/8 (月)

はと組でグリーンピースのさやむきをしました。小さい豆や大きい豆が出てくるとみんなで見せ合い、楽しくさやむきができました。

4/22 (月)

つばめ組でグリーンピースのさやむきをしました。4月に入園した子は初めての食育でしたが、みんな楽しみながら一生懸命むいてくれました。

【今月の予定】

今月もグリーンピースとそらまめのさやむきをします。苦手な子も食育活動を通して自分から「食べてみようかな」という気持ちになってもらえると嬉しいです。

- ひばり組 5/13 (月) そらまめ
- 5/21 (火) グリーンピース
- つばめ組 5/10 (金) グリーンピース
- 5/27 (月) そらまめ
- はと組 5/28 (火) もちもちチーズパン作り
- あひる組 5/8 (水) 野菜の植え付け
- 5/29 (水) 包丁を使った調理

今年度も幼児組で野菜やお米を植え、収穫した食材を調理保育に活かしていきたいと思います。調理保育の数日前に爪の検査を行うので、短く切ってきてください。できるだけ自分で着脱できるエプロン・三角巾のご用意と、当日は三角巾に収まりやすい髪型で登園してください。調理保育の時は園で用意したマスクを着用します。



たんご
5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

