

きゅうしょくだより

3月

H30. 2. 28(水)

認定こども園しゅし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	※お知らせ ☆3月7日、9日、14日は年長児からのリクエスト献立です。 『★』マークはリクエストメニューになります。 ☆3月6日は、お別れ徒歩遠足です。 全園児愛情弁当になります。ご協力お願いします。 ☆3月7日は、食育年長児クッキー作りです。 三角巾、エプロン、マスクの準備をお願いします。 ☆3月12日は、年長児のみ園外保育でお弁当になります。 ☆3月14日は、年長児のみバイキング給食になります。 ☆年長児は3月1日から3月16日(土曜日を除く)までの給食で小学校と同じ200mlのパック牛乳を提供します。			1 牛乳	2 牛乳 ひな祭り行事食	3 牛乳	
風食	焼きそば 中華スープ きゅうりと長芋の酢の物 麦茶			きのこのトマトパスタ 野菜のスープ煮 バイクドポテト 麦茶	ちらし寿司 若竹汁 凍り豆腐の煮物 いちご・ひなあられ カルピス	鶏南蛮うどん りんご 麦茶	
午後	ミルクココア ▼フルーツサンド			ミルクココア ▼五平もち	ミルクココア ▼手巻きクレープ	ミルクココア ぼたぼた焼き	
午前	5 牛乳	6 お別れ遠足	7 牛乳 食育 年長クッキー作り	8 牛乳	9 牛乳 リクエスト給食	10 牛乳	
風食	全園児 愛情弁当 		コッペパン (★年長バーガーパン) トマトスープ ★ハンバーグ ★ゆで野菜 ★スマイルポテト 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 いちご	ごはん みそ汁 ★レバーの胡麻ソース ★切干し大根の煮物 麦茶	あじの変わり丼 みそ汁 白菜のおひたし 麦茶	
午後	ミルクココア ▼フルーツサンド		牛乳 ミニたい焼き	麦茶 ▼牛しぐれのおにぎり	ミルクココア ▼和風やさしい蒸しパン	ミルクココア ▼シリアルバー	
午前	12 牛乳 年長園外保育	13 牛乳	14 牛乳 リクエスト給食 年長バイキング	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳 卒園式	
風食	カレーライス フルーツヨーグルト 麦茶	ごはん 肉じゃが ゆで野菜の黒ごまサラダ 麦茶	★わかめごはん ★はるさめのスープ ★鶏のから揚げ ★もずく酢	ごはん みそ汁 チャプチェ キャベツとじゃこの酢和え	ごはん かぼちゃのスープ タンドリーチキン ミモザサラダ トマト	中華どんぶり フルーツゼリー 麦茶	
午後	ミルクココア ▼大学芋		ミルクココア ソフトクレープ	牛乳 メロン蒸しケーキ	ミルクココア ▼じゃが芋もち	ミルクココア ▼ミニアメリカンドッグ	
午前	19 牛乳	20 牛乳	春分の日 		22 牛乳	23 牛乳 修了式	
風食	ごはん みそ汁 揚げ魚のあんかけ さつまいもの甘煮 麦茶	ごはん みそ汁 レバーと芋の甘辛和え シルバーサラダ 麦茶			ごはん みそ汁 鮭の塩焼き がね天 麦茶	ごはん すまし汁 筍と豚肉の炒め物 かぼちゃの甘煮 麦茶	五目ラーメン ビーマンの昆布あえ パナナ 麦茶
午後	牛乳 ▼いちごロール		ミルクココア ▼たご焼き	ミルクココア ▼ミニアップルパイ	ミルクココア ▼さつまいもドーナツ	ミルクココア クリームパン	
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30	31	
風食	ごはん みそ汁 鶏つくね 青菜とツナのごま和え 麦茶	ケチャップライス 豆乳スープ はくさいのサラダ 麦茶	ごはん わかめスープ ちくわ磯辺揚げ いんげんと鶏ささ身のごまあえ 麦茶	じゃこの混ぜご飯 春雨スープ 炒り豆腐 コールスローサラダ 麦茶	新年度準備のため 休園です		新年度準備のため 休園です
午後	ミルクココア ▼お麩ラスク		牛乳 レモンケーキ	ミルクココア ▼ヨーグルトケーキ	ミルクココア ▼焼き芋		

こんなにおおきくなりました!

当園の毎月の身体測定結果に基づき、平均を算出したものです。尚、ちゅうりつが組は個人差も大きく、入園日も異なるため算出していません。

1年間の成長記録(平均)

	男子身長	女子身長
年長	109.4cm→114.6cm	109.6m→114.7cm
年中	102.4cm→107.8cm	101.5cm→106.7cm
年少	97.5cm→103.4cm	95.7cm→101.3cm
たんぽぽ	91.5cm→97.7cm	88.2cm→93.8cm

	男子体重	女子体重
年長	19.2kg→21.1kg	18.7kg→21.1kg
年中	16.7kg→18.3kg	16.0kg→17.5kg
年少	15.6kg→17.4kg	15.8kg→16.7kg
たんぽぽ	13.8kg→15.4kg	13.2kg→14.4kg

《リクエスト献立レシピ紹介》

レバーの胡麻ソース

- 豚レバー 200g
- 酒 小さじ1
- しょうが汁 小さじ1/2
- 片栗粉 適量
- 油(揚げ油) 適量


・濃口しょうゆ 小さじ1
 ・ケチャップ 小さじ1 1/2 } 合わせて外しを作り
 ・ウスターソース 小さじ1/2 } ます。
 ・いりごま 適量

①豚レバーを酒・しょうが汁に漬け、片栗粉をまぶして揚げる。(レバーが苦手な方は先に牛乳に浸しよく洗い流してから同じ手順で揚げてください)
 ②調味料を混ぜ合わせておき、揚げたレバーにからませる。最後にいりごまを好みでふる。たっぷりふるとおいしいですよ
 園では、たくさんのお友達がかわりにきてくれる人気メニューです♥

卒園おめでとうございます!

旅立ちの春を迎え、日に日に暖かさを感じています。年長さんが園で過ごす日々も残りわずかとなりました。先生やお友達との楽しい思い出を胸に、締めくくりの時期を大事に過ごしてもらいたいと思います。

「食べること」は生きること。
 「食」を大切に、健康な身体を作り、楽しい小学校生活を送ってくださいね。



※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。
 ※午前のおやつは3号のお友達が対象、午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友達が対象となります。 幼保連携型認定こども園しゅし幼稚園 管理栄養士 瀬戸 久美子