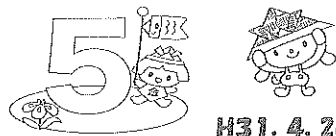


きゅうしょくだより



H31.4.26(金)

認定こども園しずし幼稚園

ほかほかと暖かい日が続き、外遊びにはぴったりの季節です。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。新学期からの緊張が緩むこの時期は、怪我をしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。また、運動会の練習や連休のお出かけが重なる疲れがピークになることも考えられます。お出かけは無理のない計画を立て、規則正しい生活と、栄養・睡眠をたっぷり取って心と体力を回復させてください。休み明けは、元気な笑顔で登園してくるお友だちを待っていますね。

こどもの日

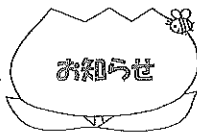
5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願います。また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べたり、子孫繁栄を願いかしわ餅を食べます。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。

お弁当

お弁当の内容を再確認しましょう。

- 主食 3 (ご飯・パスタなど)
- 主菜 1 (大豆・卵・魚・肉など)
- 副菜 2 (キノコ・野菜・海草など)

このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目おいしそうで、食欲も増しますね。衛生面から、おかずはよく加熱をし、冷ましてからたべをしましょう。保冷剤なども上手に活用しましょう。



- ◎5月13日(月)
食育:年長児 いちご狩り
ハウス内で行います。水分補給の為、水筒を持参してください。
- ◎5月21日(火)
愛情弁当の日
たんぼぼ以上児は、お弁当・水筒を持参してください。
ちゅうりっぷ組のみ給食です。

日付	献立名	材料名			おやつ	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの		
1(水)			即位の日			
2(木)			国民の休日			
3(金)			憲法記念日			
4(土)			みどりの日			
6(月)			振替休日			
7(火)	ごはん・みそ汁 焼肉炒め かぼちゃの甘煮 麦茶	米、油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン	かぼちゃの種は、わたと一緒にざるでもむと綺麗にとれます。3日ほど干して炒って食べるとおやつやおつまみに最適です。
8(水)	米粉パン・根菜スープ こいのぼりハンバーグ ブロッコリー和えもの 牛乳	米粉パン、○米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、○ごま、○砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、卵、○みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン	◎牛乳 ○麦茶 ○みそ焼きおにぎり	大きなこいのぼりハンバーグを作り、各クラスで取り分けていただきます！
9(木)	しらすと豆のごはん みそ汁 鶏肉と野菜の揚げ煮 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、バター	鶏肉、だいず、青さのり、○脱脂粉乳、◎牛乳、みそ、○無塩バター、しらす干し、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、○にんじん、たけのこ、グリーンピース、こんぶ、しょうが、なす	◎牛乳 ○ミルクココア ○にんじんケーキ	グリーンピースはえんどう豆を未熟なうちに収穫したものです。長期保存するときは塩ゆでして冷凍保存しましょう。
10(金)	ごはん・そうめん汁 煮しめ オレンジ 麦茶	米、○ホットケーキ粉、干しそうめん、○油、砂糖、○小麦粉、焼ふ、	鶏肉、生揚げ、○魚肉ソーセージ、○脱脂粉乳、○卵、◎牛乳、かつお節、◎牛乳	だいこん、オレンジ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、こんぶ、いんげん、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニアメリカンドッグ	煮しめは、具材の大きさをそろえて、初めはしっかりと煮立てアグをとりまです。その後弱火で煮詰めしていきます。
11(土)	ミートスパゲティー ツナサラダ りんご 麦茶	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	豚ひき肉、牛ひき肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、◎牛乳	りんご、たまねぎ、トマト、きゅうり、えだまめ、トマトピューレ、にんじん、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖かりんどう	りんごに含まれるペクチンは腸内ビフィズス菌などのえきになり、善玉菌を増やし腸内環境を整えます。
13(月)	ごはん・なめこ汁 鮭の塩焼き いかと野菜の酢みそ和え 麦茶	米、砂糖、ごま油	鮭、いか、○脱脂粉乳、みそ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、なめこ、えのきたけ、黄ピーマン、葉ねぎ、レモン果汁、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ	年長:いちご狩り
14(火)	親子丼 きゅうりの酢の物 オレンジ 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、○黒ごま	鶏肉、卵、○木綿豆腐、○脱脂粉乳、しらす干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、糸みつば、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒ゴマドーナツ	鶏肉の代わりに牛肉・豚肉を使用してもおいしく作れます。その場合、他人井やいとこ井と呼ばれています。

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 (水)	バイナップルパン ミネストローネ 鶏肉のカレー焼き 三色サラダ 牛乳	パン、○米、じゃがいも、ドレッシング、オリーブ油、はちみつ	牛乳、鶏肉、○さけ、ウイナー、◎牛乳	ブロッコリー、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン、セロリ、にんにく、○味付けのり	◎牛乳 ○麦茶 ○純おにぎり	バイナップルパンは、ドライパンを生地にまぜ込み焼き上げてあります。パンの甘さがあり子どもたちにも人気です。
16 (木)	ごはん・かに豆腐汁 カレーのねぎソース にんじりしり 麦茶	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、○いちごジャム	かれい、絹ごし豆腐、ツナ缶、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ねぎ、○いちごジャム、ごまつな、いんげん、葉ねぎ、みつば、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○クラッカー・サンド	しりりとは千切りという意味の沖縄県の郷土料理です。人参をおろす、すりすりという音から名前がついた説もあります。
17 (金)	ごはん・肉じゃが キャベツのゆかりあえ パン&チェリー 麦茶	じゃがいも、米、しらたき、○砂糖、砂糖、油	豚肉、○だいず、○脱脂粉乳、牛肉、○きな粉、かつお節、◎牛乳	パン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、さくらんぼ缶、いんげん	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ豆	春キャベツは、4月から6月頃まで楽しめます。最もおいしくなる時期は5月頃で葉がやわらかく甘みがあります。
18 (土)	若竹うどん 鶏ささみと いも天ぷら 麦茶	うどん、さつまいも、小麦粉、油	鶏ささ身、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、卵、かつお節、◎牛乳	たけのこ、葉ねぎ、わかめ、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●バウムクーヘン	鶏肉は消化吸収が良く、たんぱく質の補給にはうってつけです。たんぱく質は胃の中に長く留り満腹感が持続します。
20 (月)	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 五色和え 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油	鶏肉、○調製豆乳、○脱脂粉乳、○あずき缶、かつお節、◎牛乳	にんじん、ごまつな、たけのこ、もやし、しめじ、コーン、いんげん、下しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○あずき蒸しパン	今日の給食は食物繊維たっぷりです！食物繊維とは、人の消化酵素では消化できない食べ物の中の成分で腸内環境の改善が期待できます。
21 (火)	ごはん・みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 はるさめサラダ 麦茶	米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ごまつな、グリーンピース、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル	愛情弁当の日 たんぼぼ以上児はお弁当・水筒持参です。ちゅうりっぷ組のみ給食です。
22 (水)	ミルクパン ビーフシチュー 花野菜サラダ バナナ・牛乳	パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、○砂糖、○ごま	牛乳、牛肉、ツナ缶、○みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、カリフラワー、ミニトマト、グリーンピース	◎牛乳 ○麦茶 ○五平餅	カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCの量はキャベツの約2倍とも言われています。
23 (木)	ごはん・みそ汁 豚肉のしょうが焼き きのこのバターソテー 麦茶	米、○白玉粉、○砂糖、油、	豚肉、○絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、みそ、○きな粉、バター、煮干し、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、エリンギ、葉ねぎ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○チョコ団子	しめじはビタミンB群や食物繊維が多く含まれています。免疫機能を高める働きも期待されています。
24 (金)	ごはん・みそ汁 レバーの胡麻ソース ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖	◎牛乳、豚レバー、○ヨーグルト、えび、○脱脂粉乳、○卵、みそ、○無塩バター	もやし、ブロッコリー、ごまつな、黄ピーマン、にんじん、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●メロン蒸しケーキ	レバーの胡麻ソースは園の人気メニューです。カラッと揚げたレバーに甘い胡麻ソースをかかっています。
25 (土)	 う ん ど う か い 					
27 (月)	ごはん・みそ汁 豚肉のソテー 白菜ときざみのり和え 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、○牛乳、○脱脂粉乳、みそ、○ダイズチーズ、しらす干し、煮干し	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、ピーマン、にんじん、しいたけ、ねぎ、○干しぶどう、焼きのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○こんがりチーズボール	白菜は甘みがあり、くせがなく淡泊な味で食材との相性も良く、サラダ・スープ・炒め物など色々な調理法が楽しめます。
28 (火)	ごはん・たまねぎスープ 魚の照り焼き みそドレサラダ 麦茶	米、ごま、砂糖、ごま油	ぶり、○脱脂粉乳、ベーコン、みそ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ●レモンケーキ	3月から5月頃まで楽しめる新たなまねぎ！水分が多く、甘みがあり、辛みが少ないのが特徴です。
29 (水)	コッペパン 白菜のミルクスープ チキンの変わり焼き ブロッコリーサラダ 牛乳	コッペパン、○米、じゃがいも、○ごま	牛乳、◎牛乳、鶏肉、ベーコン、かつお節、○干しえび	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、カリフラワー、にんじん、黄ピーマン、しいたけ、○あおのり、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○干しえびのおにぎり	成長期の子どもにとってカルシウムは多く必要で、意識してとりたい栄養素です。
30 (木)	ごはん・みそ汁 豚肉のトマト煮 ひじきと切干大根のサラダ 麦茶	○じゃがいも、米、マヨネーズ、○片栗粉、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、ツナ缶、○無塩バター、煮干し	トマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、葉ねぎ、ひじき、わかめ、○焼きのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○じゃが芋のり焼き	切干大根は乾燥することで栄養価が高まります。動脈硬化の予防、便秘、ダイエットにも効果が期待できます。
31 (金)	オムライス風 魚の甘辛揚げ スパゲティ オレンジ 塩ゆで枝豆 お楽しみケーキ・麦茶	米、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、かれい、○脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、バター、たまねぎ	オレンジ、えだまめ、ブロッコリー、たまねぎ、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○マシュマロサンド	 4・5月お誕生会

※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、1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。
 ※午後のおやつは、○手作りおやつ、◎市販のおやつになります。