きゅうしょくだより

R2. 2. 28(金)

認定こども園しぶし幼稚園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな日差しを感じるようになりました。年長児は、小学校入学に向けて期待を膨らませながら、いよいよ卒園式を迎えようとしています。園生活最後の舞台、たくましく成長した子ども達の姿を最後まで温かく見守ってください。年中児以下のお友だちも、自分のことは自分でする！など進級する嬉しさに目を輝かせています。たくさんの思い出でいっぱいとなった１年も締めくくりの時期となり、最初は給食が食べきれず苦戦するお友だちもいましたが、完食できる子、おかわりをする子が増えとても嬉しく思います。残りの日々も病気や怪我に気を付け、楽しく過ごしましょう。

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、4月と2月の平均を算出したものです。基準値を示したものではありませんので、個人と比較する数値ではありません。
尚、ちゅうりっぷ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	111.0cm→116.0cm	108.8cm →114.0cm
年中	103.9cm→109.2cm	100.7cm→106.3cm
年少	94.8cm→100.5cm	95.7cm→101.5cm
たんぽぽ	88.3cm→ 95.8cm	87.2cm →93.9cm

	男子体重	女子体重
年長	20.3kg→22.6 kg	18.9kg→20.4 kg
年中	17.5kg→ 19.9kg	15.9kg→18.3 kg
年少	14.8kg→ 16.6kg	15.3kg→17.3 kg
たんぽぽ	12.8kg→ 15.3kg	12.7kg→14.9 kg

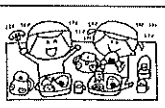
1年間を振り返って

この１年で、基本的な生活習慣は身についたでしょうか チェックしてみましょう。

- □ はやね　はやおきが　できた
- □ まいにち　あさごはんをたべた
- □ まいにち　うんちを　した
- □ しょくごの　はみがきを　した
- □ つめを　きった
- □ げんきに　そとで　あそんだ
- □ あいさつが　できた
- □ てあらい・うがいを　した

《 お知らせ 》

♪3月3日（火）は、お別れ徒歩遠足です。
全園児愛情弁当、水筒の準備をお願いします。
♪3月9日（月）は年長児園外保育のため、お弁当・水筒持参になります。
♪3月12日（木）は、年長児のみバイキング給食になります。
♪献立の★マークは年長児リクエストメニューです。
♪年長児は3月1日から3月19日（土曜日を除く）まで、小学校と同じ200mlのパック牛乳を提供します。
パックを開いて飲み、洗って開くという経験をし、小学校給食にスムーズに移行できればと思います。
♪3月30日・31日は、新年度準備のため、お休みです。

日付	献立名	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料） 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	おやつ（◎は10時,○は午後おやつ）	一口メモ
2（月）	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	米、○強力粉、○油、砂糖、○砂糖、手まり麩	鶏肉、カルピス、○こしあん、○脱脂粉乳、凍り豆腐、錦糸たまご、でんぶ、◎牛乳	いちご、にんじん、たけのこ、いんげん、干ししいたけ、焼きのり、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○手作りあんぱん	ちらし寿司は、具材も華やかで美しく、女の子の成長と幸せを祈る日の料理にはぴったりです。
3（火）	お別れ徒歩遠足 				○牛乳 ○メロン蒸しケーキ	愛情弁当の日 全園児 お弁当・水筒持参
4（水）	米粉パン ★もずくスープ ★鶏肉のトマト煮 マカロニソテー・牛乳	○米、マカロニ、小麦粉、オリーブ油、油、砂糖、○黒ごま	鶏肉、ハム、○しらす干し、◎牛乳	トマトピューレ、たまねぎ、もずく、しめじ、トマト、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ、にんじん、みつば、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○じゃこおにぎり	もずくは4月から6月が旬で暖かい地方の浅い海に分布し、夏になると枯れてしまいます。
5（木）	さんま丼 みそ汁 白菜の和え物 麦茶	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、砂糖、ごま	○脱脂粉乳、みそ、無塩バター、かにかまぼこ、油揚げ、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、コーン、きゅうり、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○じゃが芋揚げもち	ひよこくらぶ 親子クッキング （パフェ作り）
6（金）	ごはん・みそ汁 ★レバーと ポテトの甘辛揚げ 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、油、砂糖、ごま	◎牛乳、豚レバー、○ホイップクリーム、○脱脂粉乳、みそ、ハム、油揚げ	にんじん、なめこ、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○手巻きクレープ	レバーはビタミンA、ビタミンB群、鉄分、葉酸などを多く含みます。
7（土）	きのこのトマトパスタ 野菜のスープ煮 ベイクドポテト 麦茶	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、バター、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、トマトピューレ、トマト、だいこん、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○げたんは	トマトパスタは、生のトマトをじっくり煮詰め、炒めた玉ねぎ・きのこを加え、うま味をひきだします。
9（月）	ごはん・みそ汁 ちくわの2色揚げ いんげんと 鶏ささ身のごまあえ・麦茶	米、じゃがいも、油、小麦粉、ねりごま、砂糖、ごま	ちくわ、鶏ささ身、○脱脂粉乳、みそ、○かつお節、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、いんげん、にんじん、葉ねぎ、○あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○たこ焼き	年長児：園外保育 お弁当・水筒持参

裏面へ続く

日付	献立名	材料名（◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料） 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	おやつ（◎は10時、○は午後おやつ）	一口メモ
10（火）	★キーマカレーライス はるさめスープ ブロッコリーサラダ 麦茶	○さつまいも、米、和風ドレッシング、はるさめ、油、砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、ハム、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、にんじん、トマト、トマトピューレ、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○焼き芋	3月10日は語呂合わせで「砂糖の日」。普段の食生活に欠かせない砂糖ですが、取りすぎには気を付けましょう。
11（水）	★パイナップルパン ★かぼちゃのスープ ささみのチーズフライ ツナサラダ・牛乳	パイナップルパン、○米、マヨネーズ、油、コーンフレーク、砂糖、ごま	ささみ、チーズフライ、牛乳、ツナ缶、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、にんじん、コーン	◎牛乳 ○麦茶 ○菜飯おにぎり	ささみは鶏肉の中でも最もカロリーが低い部位です。筋肉の成長をサポートしてくれます。
12（木）	ごはん・みそ汁 鶏肉と大豆の揚げ煮 いちご・麦茶	米、さといも、○小麦粉、○甘納豆、油、○砂糖、片栗粉、○油、砂糖	鶏肉、だいず、○脱脂粉乳、○牛乳、みそ、油揚げ、◎牛乳	いちご、ブロッコリー、にんじん、○こまつな、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○和風やさい蒸しパン	年長：リクエストバイキング ハンバーガー コンソメスープ・ポテト 鶏肉と大豆の揚げ煮 フルーツ・お楽しみケーキ
13（金）	わかめごはん クイッティオスープ ぶりのみそ照り焼き もずく酢・麦茶	米、○ホットケーキ粉、米粉めん、○油、砂糖、ごま	ぶり、○魚肉ソーセージ、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、○卵、○牛乳、みそ	もずく、はくさい、きゅうり、にんじん、たけのこ、コーン、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニアメリカンドッグ	ぶりの旬 12月から2月で寒ブリと呼ばれます。養殖では夏に旬を迎えるものもあります。
14（土）	五目ラーメン ピーマンの昆布あえ バナナ 麦茶	ゆで中華めん、ごま油	豚肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	バナナ、大豆もやし、ピーマン、チンゲンサイ、コーン、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ、干ししいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○クリームパン	昆布に含まれるカルシウム、鉄、ナトリウム、カリウム、ヨウ素などのミネラルは、体の組織を作ったり、調子を整えたりする大切な栄養素です。
16（月）	ごはん・みそ汁 揚げ魚のあんかけ さつま芋の甘煮 麦茶	さつまいも、米、○サンドイッチパン、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、あかうお、木綿豆腐、○ホイップクリーム、みそ	たまねぎ、○いちご、もやし、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、わかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○いちごロール	魚の脂は不飽和脂肪酸であるDHA・EPA・タウリンを豊富に含み、魚の身や皮にはビタミンやカルシウムなど栄養たっぷりです。
17（火）	★オムライス風 コーンスープ はくさいのサラダ 麦茶	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	○牛乳、鶏肉、鶏ささ身、牛乳、バター、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、コーン、にんじん、えだまめ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	◎牛乳 ○牛乳 ○レモンケーキ	白菜はしっかりと上が閉じていてずっしり重く、緑の外葉が付いたまま、葉がしゃきっと活き活きした物を選びましょう。
18（水）	★ミルクパン えびつみれと青菜スープ カレイのトマトソース 牛乳	○米、じゃがいも、片栗粉、○マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、かれい、えび、○ツナ缶、◎牛乳	トマトピューレ、たまねぎ、こまつな、しめじ、○ほうれんそう、○焼きのり、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○ツナマヨごはん	つみれは、摘み入れるという言葉からきており、生地まではつくねと同じですが、ひと口大にすくい取って煮たものがつみれです。
19（木）	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き がね天 麦茶	米、さつまいも、○コーンフレーク、小麦粉、油、○油	さけ、○脱脂粉乳、みそ、卵、◎牛乳	だいこん、しめじ、こまつな、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○シリアルバー	がね天は鹿児島の郷土料理で揚げた姿が「かに（鹿児島弁でがね）」に似てることからこのように呼ばれます。
21（土）	そ つ え ん し き				◎牛乳 ○牛乳 ○ソフトマドレーヌ	❀おいわい弁当❀ 2号・3号認定の希望児の給食は卒園式の為、お祝い弁当を準備します。
23（月）	ごはん・みそ汁 チキンの マヨネーズ磯辺焼き きんぴらごぼう・麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○砂糖、マヨネーズ、○油、○グラニュー糖、○片栗粉、ごま油	◎牛乳、鶏肉、○絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、生クリーム	ごぼう、こまつな、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○豆腐ドーナツ	豆腐ドーナツは少量のバニラエッセンスを加えることで風味がよくなり食べやすくなります。
24（火）	ごはん・すまし汁 ゆかりのから揚げ かぼちゃサラダ 麦茶	米、マヨネーズ、油、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニワッフル	カットしたかぼちゃは、中のワタの部分から傷み始めるので、ワタと種をとり、ラップなどでピッタリと包んで冷蔵庫で1週間ほど日持ちします。
25（水）	コッペパン きのこスープ かぼちゃグラタン 牛乳	コッペパン、○米、油、パン粉	◎牛乳、鶏肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、かぼちゃ、しいたけ、にんじん、○枝豆	◎牛乳 ○麦茶 ○枝豆カレーおにぎり	1号認定　修了式
26（木）	ごはん ウインナーのスープ 鮭の味噌マヨ焼き 野菜サラダ・麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、○黒ごま	◎牛乳、さけ、○脱脂粉乳、ウインナー、○卵、○牛乳、○バター、みそ	キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、コーン、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒ゴマケーキ	ゴマの種類は、種子の外皮の色によって、白・黒・金の大きく3種類に分けられますが、世界には約3000種あるといわれています。
27（金）	ごはん・みそ汁 マカロニと ひき肉のカレー炒め ブロッコリーのおかか和え 麦茶	米、○さつまいも、マカロニ、○砂糖、○油、油	◎牛乳、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、○バター、かつお節	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、にら、いんげん、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○キャラメルポテト	ニラの独特な匂いは、アリシンという成分によるものです。疲労回復にとても効果があるので、スタミナ食材と言われています。
28（土）	小おにぎり・ 中華スープ ジャージャーうどん麺 麦茶	ゆでうどん、米、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、きゅうり、もやし、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ロールケーキ	2号・3号認定 修了

※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。
※午後のおやつの●は市販のおやつになります。

幼保連携型認定こども園しぶし幼稚園　管理栄養士　瀬戸　久美子
栄養士　堀之内　亮子