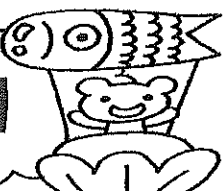




# きゅうしょくだより



# 5 齋

R3. 4. 30(金)

認定こども園しずい幼稚園

ぽかぽかと暖かい日が続き、外遊びにはぴったりの季節になりました。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ています。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。規則正しい生活と、栄養・睡眠をたっぷりと摂って心と体を養ってください。また、お休み中に外出の際は新型コロナウイルス感染症予防に手洗い・マスクの着用・人混みは避けるなど、対策をしっかりと行いましょう。休み明けには、元気な笑顔で登園してくるお友だちを待っています。

## 親子で一緒にクッキング♡～季節野菜のカツ焼き～ 好きな野菜にチーズをのせて焼いてみよう！(4人分)

- ・ミディマト・・・4個(1/4のくし切り)
- ・ブロッコリー・・・1/2房(子房に分けて塩茹しておく)
- ・ウインナー・・・4本(斜め切り)
- ・とけるチーズ(ピザ用チーズなど)・・・お好みの量

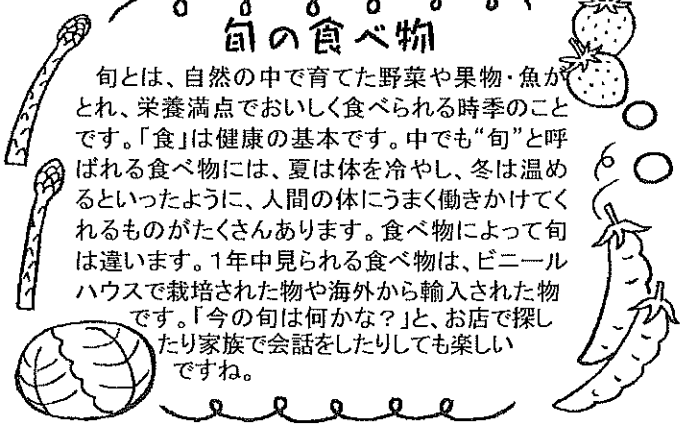


- ①アルミカップにミディマト、ブロッコリー、ウインナーを入れる。
  - ②とけるチーズをかけて、オーブントースターで5分～8分焼く
- ※野菜はアスパラや、きのこ、パプリカ、根菜類でもおいしく食べれます。火の通りにくい野菜はあらかじめ加熱してから加えてください。大人用には、にんにくやバジルソース、ブラックペッパーなどのスパイスを加えると風味が増します。材料はカップの大きさによって増減してください。

※写真はイメージです

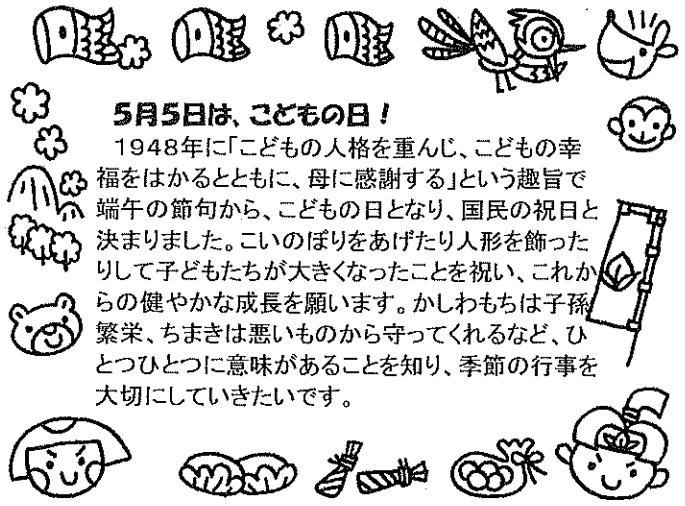
## 旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。「食」は健康の基本です。中でも「旬」と呼ばれる食べ物には、夏は体を冷やし、冬は温めるといったように、人間の体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何か？」と、お店を探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。



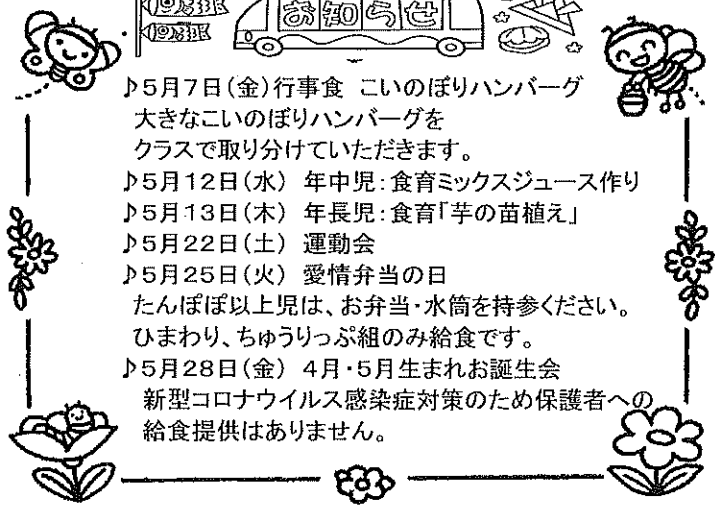
## 5月5日は、こどもの日！

1948年に「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」という趣旨で端午の節句から、こどもの日となり、国民の祝日と決まりました。こいのぼりをあげたり人形を飾ったりして子どもたちが大きくなったことを祝い、これからの健やかな成長を願います。かしわもちや子孫繁栄、ちまきは悪いものから守ってくれるなど、ひとつひとつに意味があることを知り、季節の行事を大切にしていきたいです。



## お知らせ

- ♪5月7日(金)行事食 こいのぼりハンバーグ  
大きなこいのぼりハンバーグをクラスで取り分けていただきます。
- ♪5月12日(水)年中児:食育ミックスジュース作り
- ♪5月13日(木) 年長児:食育「芋の苗植え」
- ♪5月22日(土) 運動会
- ♪5月25日(火) 愛情弁当の日  
たんぼぼ以上児は、お弁当・水筒を持参ください。ひまわり、ちゅうりっぷ組のみ給食です。
- ♪5月28日(金) 4月・5月生まれお誕生会  
新型コロナウイルス感染症対策のため保護者への給食提供はありません。



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
1 (土)	ミートスパゲティ コンソメスープ・ツナサラダ りんご・麦茶	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、すりごま	牛ひき肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、粉チーズ、◎牛乳	りんご、トマトピューレ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、きゅうり、えだまめ、にんじん、コーン、セロリー、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●黒糖かりんとう
6 (木)	しらすと豆のごはん みそ汁 鶏肉と野菜の揚げ煮 麦茶	○さつま芋、米、片栗粉、キャノーラ油、砂糖	○牛乳、鶏肉、だいず、しらす干し、みそ、煮干し、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、こんぶ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○焼き芋
7 (金)	ごはん 根菜スープ こいのぼりハンバーグ ゆで野菜、麦茶	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、パン粉、油、砂糖	○ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、○脱脂粉乳、○卵、牛乳、プレスハム、卵、○無塩バター、スライスチーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、焼きのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○ヨーグルトケーキ
8 (土)	ゆかりおにぎり 肉うどん トマトとブロッコリーのチーズ焼き 麦茶	ゆでうどん、米、砂糖	豚肉、○脱脂粉乳、とろけるチーズ、かつお節、◎牛乳	ミニトマト、ブロッコリー、たけのこ、葉ねぎ、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●パウムクーヘン
10 (月)	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	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○いちごジャム、黄ピーマン、こまつな、グリーンピース、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○クラッカーサンド
11 (火)	ごはん・みそ汁 魚の揚げおろし煮 にんじんしりしり 麦茶	米、片栗粉、キャノーラ油、ごま	かたい、木綿豆腐、ツナ缶、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、いんげん、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
12 (水)	ミルクパン ミネストローネ 鶏肉のカレー焼き 三色サラダ・牛乳	ミルクパン、○米、じゃがいも、和風ドレッシング、オリーブ油、はちみつ	牛乳、鶏肉、○さけ、ウインナー、◎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、セロリー、にんにく、◎味付けのり	◎牛乳 ○麦茶 ○鮭おにぎり
13 (木)	ごはん・みそ汁 焼肉炒め かぼちゃの甘煮 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、○黒ごま、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 ○黒ゴマドーナツ
14 (金)	ごはん・肉じゃが ほうれん草の納豆あえ パイン&チェリー・麦茶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、油	豚肉、挽きわり納豆、○脱脂粉乳、牛肉、○無塩バター、◎牛乳、かつお節、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、○にんじん、さくらんぼ缶、いんげん	◎牛乳 ○ミルクココア ○にんじんケーキ
15 (土)	鶏南蛮うどん 大豆とひじきのサラダ りんご 麦茶	ゆでうどん、ごま油	鶏肉、だいず、○脱脂粉乳、油揚げ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、深ネギ、しめじ、にんじん、きゅうり、ひじき	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ
17 (月)	ごはん・野菜スープ ぶりの照り焼き コロコロサラダ 麦茶	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖	ぶり、○調製豆乳、○ゆであずき缶、○脱脂粉乳、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、えだまめ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○あずき蒸しパン
18 (火)	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 五色和え 麦茶	米、じゃがいも、砂糖	鶏肉、生揚げ、○脱脂粉乳、かつお節、◎牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ、コーン、いんげん、塩こんぶ、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●レモンケーキ
19 (水)	コッペパン 和風コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ゆで野菜・牛乳	コッペパン、○米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、○ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、○みそ、かつお節、粉チーズ、◎牛乳	ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○五平餅
20 (木)	ごはん・みそ汁 豚肉のしょうが焼き きのこ青菜のソテー 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○油、○小麦粉	豚肉、○魚肉ソーセージ、○脱脂粉乳、みそ、○卵、○牛乳、無塩バター、煮干し、◎牛乳	ほうれん草、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 ○ミニアメリカンドッグ
21 (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、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、キャノーラ油、ごま、○小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚レバー、○クリームチーズ、むきえび、○脱脂粉乳、○生クリーム、○卵、みそ、牛乳	ブロッコリー、もやし、こまつな、にんじん、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 ○チーズケーキ
24 (月)	中華丼 きゅうりの酢の物 オレンジ 麦茶	米、○ロールパン、砂糖、○油、片栗粉、ごま油、○砂糖	◎牛乳、豚肉、卵、○脱脂粉乳、しらす干し	はくさい、オレンジ、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、わかめ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココア揚げパン
25 (火)	※たんぼぼ以上児お弁当・水筒 焼きうどん みそ汁 白菜の磯和え・麦茶	ゆでうどん、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、しらす干し、煮干し、かつお節	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、葉ねぎ、焼きのり、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン
26 (水)	米粉パン ビーフシチュー 花野菜サラダ バナナ・牛乳	米粉パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、オリーブ油	◎牛乳、牛乳、牛肉、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、黄ピーマン、ミニトマト、グリーンピース	◎牛乳 ○麦茶 ○わかめおにぎり
27 (木)	ごはん かに豆腐汁 豚しゃぶサラダ 麦茶	米、オリーブ油、片栗粉、砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、○つぶあん、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ、レモン果汁、みつば、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○もっちりどら焼き
28 (金)	※4月・5月生まれお誕生会 炊込みごはん・白身魚のトマトソース・ミモザサラダ 塩ゆで枝豆、オレンジ おたのしみケーキ、麦茶	米、板こんにゃく、マヨネーズ、片栗粉、キャノーラ油、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、かたい、鶏肉、卵、○脱脂粉乳	オレンジ、ブロッコリー、えだまめ、ミニトマト、トマトピューレ、にんじん、ごぼう、深ネギ、いんげん、干しいたけ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○マシュマロサンド
29 (土)	鮭のクリームパスタ キャベツのスープ オレンジ 麦茶	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉	○牛乳、牛乳、さけ、調製豆乳、無塩バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん	◎牛乳 ○牛乳 ●ロールケーキ
31 (月)	ごはん・みそ汁 和風ミートローフ キャベツのゆかりあえ 麦茶	米、○食パン、パン粉、○キャノーラ油、○砂糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○脱脂粉乳、牛乳、みそ、卵、煮干し、○きな粉	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ひじき、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこスティック

※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、たんぼぼ組以下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・新2号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは◎は市販のおやつになります。