

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	火	カレイのパン粉焼き ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	かれい、にんにく、パセリ、パン粉、カレー粉/キャベツ、人参、コーン缶、ひじき、マヨドレ、いりごま/豆腐、じゃが芋、人参、玉ねぎ、みそ/オレンジ	☆黒糖蒸しパン(小麦粉、BP、黒砂糖、油)、牛乳
2	水	ハムのスパゲティ きのこサラダ ふりかけ りんご	スパゲティ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ハム、コンソメ、にんにく、粉チーズ/しめじ、えのき、人参、コーン缶、ベーコン、ほうれん草/ふりかけ/りんご	ヨーグルト、おかし
7	月	こいのぼりライス 小魚和え ポテトスープ いちご	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、ケチャップ、卵、スキムミルク、きゅうり、ブチマト/白菜、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ/じゃが芋、キャベツ、ベーコン、パセリ、コンソメ/いちご	かしわもち、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児 こいのぼりゼリー、おかし、牛乳)
8	火	かつおのしぐれ煮 春雨サラダ さつき汁 オレンジ	かつお、土生姜/春雨、人参、きゅうり、ハム/鶏ひき肉、片栗粉、たけのこ、ごぼう、人参、豆腐、みそ/オレンジ	ビスケット、牛乳
9	水	わかめうどん 鶏のみそ炒め チーズ	うどん、わかめ、人参、玉ねぎ、干しいたけ、豚肉、たけのこ/鶏肉、キャベツ、ニラ、人参、土生姜、みそ/チーズ	☆おにぎり(米、さやえんどう)、 パン缶
10	木	ひじき入りハンバーグ ゆで野菜 はなやか汁 パナナ	豚ひき肉、牛ひき肉、ひじき、人参、玉ねぎ、パン粉、豆腐/ブロッコリー、人参/ほうれん草、人参、油揚げ、卵、スキムミルク/バナナ	☆人参ドーナツ(人参、ホット ケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
11	金	魚の変わりフライ マカロニサラダ わかめスープ キウイ	白身魚、小麦粉、パン粉、人参、パセリ、粉チーズ、油/マカロニ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、人参、マヨドレ/わかめ、ベーコン、人参、チンゲン菜、コンソメ/キウイ	ヨーグルト、おかし
14	月	鶏肉のから揚げ 切干大根のサラダ ミネストローネ パイン缶	鶏肉、土生姜、片栗粉、油/切干大根、人参、きゅうり、もやし、ツナ、いりごま/スパゲティ、ベーコン、セロリ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、ケチャップ/パイン缶	☆かぼちゃおやき(かぼちゃ、小麦粉、片栗粉、三温糖)、牛乳
15	火	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え どさんこ汁 オレンジ	鮭/ほうれん草、人参、もやし、いりごま/じゃが芋、人参、豚肉、ねぎ、しめじ、豆腐、コーン缶、みそ/オレンジ	おせんべい、牛乳
16	水	チキンカレー 大豆とアスパラガスのサラダ チーズ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん、コーン缶、カレールー、りんご/大豆、片栗粉、油、アスパラガス、トマト、きゅうり/チーズ	夏みかん、おかし、牛乳
17	木	白身魚のオランダ揚げ しょうゆフレンチ 人参スープ りんご	白身魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、小麦粉、油/キャベツ、小松菜、ちくわ、人参/ベーコン、人参、玉ねぎ、しめじ、コンソメ/りんご	☆チーザムサンド(食パン、スライスチーズ、いちごジャム)、牛乳
18	金	大和煮 おひたし すまし汁 パナナ	豚肉、土生姜、じゃが芋、糸こんにゃく、ごぼう、人参、昆布、グリーンピース/ほうれん草、もやし、人参、かつお節/豆腐、えのき、人参、玉ねぎ、小松菜/バナナ	ヨーグルト、おかし
21	月	まぐろの酢豚風 えのきスープ オレンジ	まぐろ、土生姜、油、人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、干しいたけ、ケチャップ/ベーコン、えのき、人参、もやし、コンソメ/オレンジ	☆ココアケーキ(小麦粉、ココア、BP、砂糖、油)、牛乳
22	火	千草焼 しょうゆスパゲティ ブロッコリーのごま和え 桃缶	卵、スキムミルク、かにかまぼこ、干しいたけ、ほうれん草、人参、/スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン、/ブロッコリー、人参、ちくわ、いりごま/桃缶	メロンパン、牛乳
23	水	新じゃがの炒め煮 かみかみサラダ すまし汁 パナナ	じゃが芋、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、むき枝豆/きゅうり、人参、ごぼう、マヨドレ/鮭、しめじ、人参、玉ねぎ、ねぎ/バナナ	ヨーグルト、おかし
24	木	まごころ弁当		☆まごころクッキー(小麦粉、BP、バター、卵、スキムミルク、いりごま、砂糖)、牛乳
25	金	三色ご飯 洋風かき揚げ すまし汁 チェリー	米、牛ひき肉、ほうれん草、卵、スキムミルク/ウインナー、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース、小麦粉、油/たけのこ、玉ねぎ、人参、なると、ねぎ/チェリー	おたのしみおやつ、牛乳
28	月	鮭のカレーソースかけ 海苔和え みそ汁 キウイ	鮭、小麦粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、カレールー/白菜、ほうれん草、人参、きざみのり/キャベツ、玉ねぎ、人参、みそ/キウイ	クラッカー、牛乳
29	火	肉団子と大豆のスープ チキンサラダ バナナ	豚ひき肉、ねぎ、大豆、白菜、人参、小松菜、しいたけ、/鶏ささみ、ブロッコリー、人参/バナナ	☆黒ゴマケーキ(小麦粉、バター、砂糖、卵、BP、きな粉、黒ゴマ)、牛乳
30	水	肉じゃがコロッケ 青菜のサラダ チンゲン菜スープ チーズ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、豚ひき肉、小麦粉、パン粉、油/ほうれん草、人参、コーン缶、マヨドレ/チンゲン菜、えのき、人参、ベーコン、コンソメ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
31	木	さばのみそ煮 ばんさんすう けんちん汁 オレンジ	鯖、土生姜、みそ/春雨、きゅうり、人参、もやし、ハム/人参、大根、ごぼう、豚肉、里芋、豆腐、ねぎ/オレンジ	☆ピザトースト(食パン、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ピザ用チーズ)、牛乳

お知らせ

7日(月) 行事食 (ご飯はいりません)

24日(木) まごころ弁当

9日(水) うどんの日 (ご飯はいりません)

25日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)



給食だより

園では、「育てよう楽しく食べる子どもたち」を目標に、様々な食育活動を行っています。主に、行事や旬を意識したクッキング活動や栽培などを中心に、日々の保育の中でも食を意識して取り組んでいます。新入園の子どもたちは、新しい生活に期待と不安もあると思いますが、園での生活に慣れて楽しく過ごせるように見守っていきたいと思います。

おすすめレシピ

今月は参観日に試食して頂いた、バナナマフィンを紹介します。卵無しの簡単で美味しいおやつなので、親子で作ってみてください。

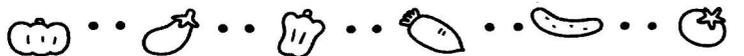
材料: (マフィン型約6個分)

作り方

バナナ	1本
ホットケーキミックス	200g
豆乳	100ml
油	40g
砂糖	40g

- ① オーブンを180度で余熱開始。焼き時間は30分(園のガスオーブンは火力が強いので、170度で焼いています)
- ② ボウルにバナナを入れて、フォークの背で潰します。細切れになったら、全ての材料を入れて混ぜます。
- ③ 混ぜたら、スプーンでマフィンの容器8分目位まで入れます。
- ④ オーブンに入れ焼く。時々様子を見て、表面が焦げそうな場合はアルミホイルを被せてください。

子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠、運動、食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体の“目覚めのスイッチ”が入り、1日を元気にスタートさせることができます。朝は食欲のない子も多いので、早起きをして、ゆっくりと食事がとれるようにすることも大切です。子どもたちが元気に楽しく園生活を送れるよう、朝ごはんの習慣をつけていきたいですね。



端午の節句

5月5日「端午の節句」です。日本では昔から男の子の健やかな成長を願い、鎧(よろい)や兜(かぶと)を飾り、庭先にこいのぼりを立てたりします。この日に食べる行事食といえば柏餅です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついで、柏餅を食べるようになったと言われています。



噛むことは大切!

食事は、よく噛んで食べることが大切です。ところが、スナック菓子などは噛まなくても口に入れると味が広がり、ラーメンやハンバーグなど、柔らかい食事も人気です。しかしこのような食品に慣れてしまうと、噛まないで食べる習慣が身についてしまいます。噛むと、口の中にだ液が出て食べ物が飲み込みやすくなります。また、だ液には味覚を敏感にする物質も含まれているため、よく噛んでだ液を分泌することで、味覚の発達を促すことができます。