

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
7	火	ハムのスパゲティ ポテトサラダ 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/じゃが芋、人参、コーン缶、きゅうり、マヨドレ/ふりかけ/りんご	☆カリカリトースト(食パン、イチゴジャム、チョコジャム、マーガリン)、牛乳
8	水	こいのぼりハンバーグ 小魚和え さつま芋スープ チーズ	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、みそ、パン粉、いりごま、ケチャップ/ほうれん草、人参、水菜、ちりめんじゃこ/さつま芋、キャベツ、ベーコン、コンソメ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
9	木	チキンカレー 大豆とアスパラガスのサラダ バナナ	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/バナナ	ヨーグルト、おかし
10	金	魚の変わりりづけ ゆで野菜 フワフワスープ オレンジ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/キャベツ、人参/じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、卵、スキムミルク、粉チーズ、パン粉、コンソメ/オレンジ	☆かぼちゃおやき(かぼちゃ、小麦粉、片栗粉、三温糖)、牛乳
13	月	新じゃがの炒め煮 かみかみサラダ すまし汁 りんご	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、コーン缶、マヨドレ/麩、しめじ、人参、玉ねぎ、ねぎ/りんご	☆コーンガレット(コーン缶、卵、牛乳、B・P、バター、小麦粉、強力粉)、牛乳
14	火	まぐろの酢豚風 えのきスープ キウイ	まぐろ、土生姜、片栗粉、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、チンゲン菜、コンソメ/キウイ	☆ごまぜんべい(強力粉、小麦粉、いりごま、砂糖)、牛乳
15	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、小松菜、豚肉、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)、いちご
16	木	五目金平 卵焼き すまし汁 バナナ	鶏肉、ごぼう、人参、しらたき、じゃが芋、干しいたけ、いりごま/卵、スキムミルク、かにかまぼこ、グリーンピース/油揚げ、白菜、人参、しめじ、ねぎ/バナナ	ヨーグルト、おかし
17	金	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	ビスケット、牛乳
20	月	ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え チーズ	豚肉、大豆、人参、玉ねぎ、じゃが芋、パセリ、バター、小麦粉、コンソメ、ケチャップ/ブロッコリー、人参、かにかまぼこ、かつお節/チーズ	バナナ、おかし、牛乳
21	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	☆きな粉ラスク(フランスパン、きな粉、砂糖、マーガリン)、牛乳
22	水	大和煮 おひたし すまし汁 りんご	豚肉、土生姜、じゃが芋、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/りんご	ヨーグルト、おかし
23	木	カレイのパン粉焼き ひじきサラダ ベーコンスープ キウイ	カレイ、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/ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コンソメ/キウイ	☆ブランボール(ブランフレーク、油、マシュマロ)、牛乳
24	金	三色ご飯 洋風かき揚げ すまし汁 いちご	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/玉ねぎ、人参、なると、ねぎ/いちご	おたのしみおやつ、牛乳
27	月	ぎせい豆腐 切干大根の炒め物 わかめの酢の物 バナナ	豆腐、卵、スキムミルク、ひじき、人参、いんげん、ちくわ、しいたけ/切干大根、ハム、もやし、ピーマン/わかめ、きゅうり、人参、いりごま/バナナ	ヨーグルト、おかし
28	火	みそスープ おひたし りんご	鮭、小麦粉、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ、豆乳、みそ/白菜、小松菜、人参、かつお節/りんご	☆大豆とじゃこのまる揚げ(大豆、ちりめんじゃこ、片栗粉、油、しょう油、砂糖)、牛乳
29	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	夏みかん、おかし、牛乳
30	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、水菜、ハム/人参、大根、ごぼう、豚肉、里芋、豆腐、ねぎ/オレンジ	☆人参ドーナツ(人参、ホットケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
31	金	まごころ弁当	親子バス遠足	遠足のおかし (乳児 おかし、牛乳)

お知らせ

15日(水) うどんの日 (ご飯はいりません)

24日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

31日(金) まごころ弁当 親子バス遠足 (おやつは園で準備します)



給食だより

こども園では、「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野菜の栽培などを中心に、日々の保育の中でも取り組んでいます。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、こども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

今月は参観日に子どもたちが食べた、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)

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

●作り方

- 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 混ざったら、スプーンでマフィンの容器8分目まで入れます。
- 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。

◎よもぎだんご

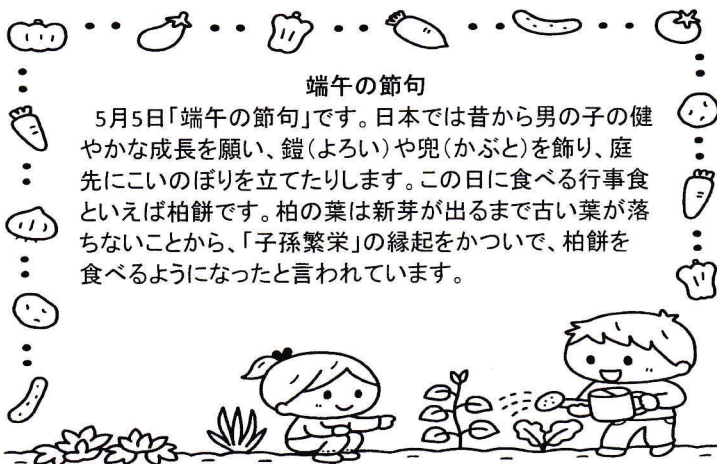
●材料 (1人分)

・よもぎ	2g
・白玉粉	30g
・きな粉	8g
・砂糖	8g
・塩	少々

●作り方

- ① よもぎは塩または重曹を入れた熱湯でゆで、水に1時間つけ、小さく刻む。
- ② 白玉粉に水を加え、耳たぶのかたさにこね、①を加えて混ぜ、だんごにする。
- ③ ②を沸騰したお湯でゆで、浮いてきたら水に取り、ザルにあげる。
- ④ きな粉と砂糖・塩を混ぜて、③にふりかけて混ぜ合わせる。

* めろんぐみの子どもたちが作った「よもぎだんご」お休みに親子で作ってみて下さい。



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、柔らかい食事でも人気です。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。

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。