

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	金	新じゃがの炒め煮 かみかみサラダ すまし汁 チーズ	じゃが芋、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、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/チーズ	☆黒糖蒸しパン(小麦粉、B.P、黒砂糖、油)、牛乳
7	木	チキンカレー 切干大根の炒め物 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/切干大根、ハム、もやし、ピーマン/バナナ	☆おからケーキ(小麦粉、重曹、B.P、おから、牛乳、卵、三温糖、バター)、牛乳
8	金	魚の変わりづけ 蒸し野菜 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/ブロッコリー、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	おせんべい、牛乳
11	月	こいのぼりハンバーグ 小魚和え さつま芋スープ キウイ	合びき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、パン粉、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/キウイ	スティックパン、牛乳
12	火	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
13	水	まぐろの酢豚風 蒸し野菜 えのきスープ オレンジ	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/ブロッコリー、人参、マヨドレ/ベーコン、えのき、人参、チンゲン菜、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
14	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、枝豆/油揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ/バナナ	☆きな粉だんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、きな粉、砂糖)、牛乳(0〜3歳児クラスはおかし、牛乳)
15	金	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え どさんこ汁 りんご	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/りんご	シフォンケーキ、牛乳
18	月	ボークビーンズ チキンサラダ りんご	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/ささみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/りんご	☆人参ドーナツ(人参、ホットケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
19	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、ねぎ、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
20	水	大和煮 おひたし すまし汁 バナナ	豚肉、土生姜、じゃが芋、こんにゃく、ごぼう、人参、昆布、いんげん/ほうれん草、もやし、人参、ちりめんじゃこ/なると、えのき、人参、玉ねぎ、小松菜/バナナ	ヨーグルト、おかし
21	木	カレイのパン粉焼き ひじきサラダ ベーコンスープ チーズ	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/チーズ	キウイ、おかし、牛乳
22	金	まごころ弁当		☆かぼちゃおやき(かぼちゃ、小麦粉、片栗粉、三温糖)、牛乳
25	月	ハムのスパゲティ ポテトサラダ しゅうまい ふりかけ バナナ	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/しゅうまい/ふりかけ/バナナ	ヨーグルト、おかし
26	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	☆ブランボール(ブランフレーク、油、マシュマロ)、牛乳
27	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、牛ひき肉、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
28	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	☆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	金	たけのこご飯 鶏のマーマレード焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 いちご	米、たけのこ、油あげ、人参、しいたけ/鶏肉、土生姜、にんにく、マーマレードジャム/ブロッコリー、人参、かつお節/玉ねぎ、人参、なると、ねぎ/いちご	おたのしみおやつ、牛乳



お知らせ

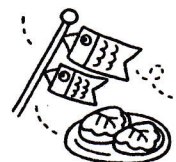


12日(火) うどんの日 (ご飯はいりません)

29日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

22日(金) まごころ弁当

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。





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きたいと思います。

おすすめレシピ

今月は春が旬のよもぎを使ったレシピを紹介します！

☆ぜひ一緒に摘んで作ってみてください！園でもみんなが摘んでくれましたよ

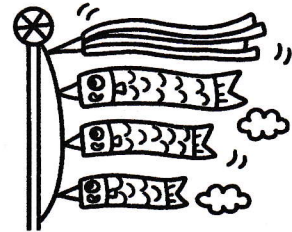
◎よもぎだんご

●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。



旬の食材

よもぎ



草餅に原料となるよもぎ。多年草ですが、食用となるのは春になって出てきた新芽の部分で、独特の香りがあり、お灸のもぐさや漢方の生薬としても使われているんですよ。自然の中で育った野草なのであくが強いですが、沸騰したお湯に塩を一つまみ入れ、1～2分茹でて、冷水にさらすことであく抜きができます。ぜひおかしや、ごはんに入れてみてください。

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。