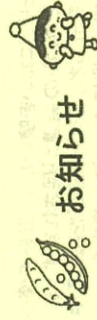


献立表

☆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
6 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	ビスケット、牛乳
7 金	こいのぼりハンバーグ 小魚和え さつま芋スープ オレンジ	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/オレンジ	☆برانボール(برانフレーク、油、マシユマロ)、牛乳
10 月	ポークビーンズ 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、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	☆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
11 火	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、かつお節/じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、卵、スキムミルク、粉チーズ、パセリ、パン粉、コンソメ/オレンジ	おせんべい、牛乳
12 水	新じゃがの炒め煮 かみかみサラダ すまし汁 バナナ	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/豆腐、しめじ、人参、玉ねぎ、ねぎ/バナナ	ヨーグルト、おかし
13 木	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え えのきスープ キウイ	鮭/ほうれん草、人参、もやし、いりごま/ベーコン、えのき、人参、チンゲン菜、コンソメ/キウイ	☆かぼちゃおやき(かぼちゃ、小麦粉、片栗粉、三温糖)、牛乳
14 金	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)
17 月	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	☆人参ドーナツ(人参、ホットケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
18 火	五目金平 卵焼き すまし汁 オレンジ	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、かにかまぼこ、枝豆/油揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ/オレンジ	☆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)
19 水	かつおのしぐれ煮 春雨サラダ さつき汁 バナナ	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/バナナ	ヨーグルト、おかし
20 木	肉じゃがコロック 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	キウイ、おかし、牛乳
21 金	まごころ弁当		速足のおかし、牛乳(0~2歳児：おかし)
24 月	豚の生姜焼き おひたし みそ汁 キウイ	豚肉、土生姜、玉ねぎ/ほうれん草、もやし、人参、ちりめんじゃこ/油揚げ、えのき、人参、玉ねぎ、小松菜、みそ/キウイ	シフォンケーキ、牛乳
25 火	さばのみそ煮 ばんさんすう けんちん汁 バナナ	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/バナナ	☆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
26 水	大和煮 コーンサラダ かきたまスープ オレンジ	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/コーン缶、キャベツ、きゅうり、りんご/卵、わかめ、人参、玉ねぎ、コンソメ/オレンジ	ヨーグルト、おかし
27 木	まぐろの酢豚風 ひじきサラダ ベーコンスープ チーズ	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/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	りんご、おかし、牛乳
28 金	三色ご飯 鶏のマーメイド焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 いちご	米、牛ひき肉、ほうれん草、卵、スキムミルク/鶏肉、マーメイドジャム/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
31 月	ハムのスパゲティ ポテトサラダ しゅうまい ふりかけ オレンジ	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/オレンジ	☆黒糖蒸しパン(小麦粉、B.P、黒砂糖、油)、牛乳



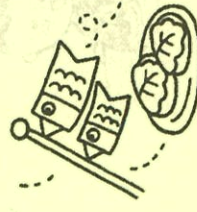
お知らせ

14日(金) うどんの日 (ご飯はいりません)

28日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

21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!

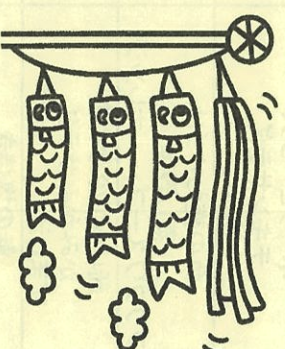
園では、「育てよう楽しく食べる子どもたち」を目標に、様々な食育活動を行っています。主に、行事や旬を意識したクッキング活動や栽培などを中心に、日々の保育の中でも食を意識して取り組んでいます。新入園の子どもたちは、新しい生活に期待と不安もあると思いますが、園での生活に慣れて楽しく過ごせるように見守っていききたいと思います。

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!

◎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。

「機能の発達」と「心の発達」

体の成長とともに歯も生えそろいますが、発育には個人差があります。また、子どもの食欲は大人のように一定ではなく、ムラがあります。無理に食べさせようしたり、せかしたりするのは逆効果。食事の際には、子どもの「機能の発達」と「心の発達」の両面に配慮しながら、食事を楽しむことが大切です。

機能の発達
適量を口の中に取り込むこと、食べ物の形状に合わせて咀嚼すること。また、手指の動きによって、食べ物を手でつかんだり、スプーンや箸などの道具を使って食べることなど、子どもは、毎日の食事で機能を獲得していきます。
心の発達
手を使って食べたり、においを嗅いだり、五感を使って食事を楽しむことで、心の発達が促されます。また、周りの大人に見守られ、安心や喜びを感じる中で食事をすることで、自信につなげていきます。

食べる機能の発達過程

