

5月献立予定表

ありんこ親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児			
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩
1	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豆腐ツナソース おひよこのサラダ・果物	豆乳 バナナ	481 564	16.2 19.7	12.3 15.2	0.8 1.1
2	木	麦茶 クッキー	野菜たっぷりうどん 中華きゅうり 果物	豆乳 炊き込みご飯	480 563	18.9 23.1	18.5 23.0	2.2 2.8
7	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐の松風焼き さつまいものサラダ・果物	豆乳 マカロニスープ	487 571	18.5 22.6	14.6 18.1	2.0 2.6
8	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 ささみのカレースティック かぶとツナの詰め煮・果物	豆乳 うどん	492 577	20.7 25.4	10.8 13.4	0.8 2.6
9	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉の豆乳煮 小松菜のしらす和え・果物	豆乳 アップルポテト	509 599	21.0 25.7	12.7 15.8	1.6 2.0
10	金	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 魚のおろし煮 人参とブロッコリーのサラダ・果物	豆乳 納豆お焼き	494 580	23.5 28.9	11.9 14.8	1.1 1.4
13	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 鶏肉のマーメイド煮 野菜とひじきの金平・果物	豆乳 リンゴのコンポート	509 599	19.5 23.9	16.5 20.5	1.1 1.4
14	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 豚肉と豆腐のとろみ煮 青菜和えもの・果物	豆乳 お好み焼き	471 551	16.6 20.3	11.5 14.3	0.8 1.1
15	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 肉団子と野菜の煮物 さつまいもソテー・果物	豆乳 黒糖蒸しパン	501 589	17.9 21.9	15.9 19.7	1.5 1.9
16	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚の南蛮酢 ほうれん草のナムル・果物	豆乳 さつまいも茶巾	480 562	18.7 22.9	8.4 10.4	0.6 0.8
17	金	麦茶 クッキー	焼きそば・スープ 野菜と大豆のトマト煮 果物	豆乳 そぼろひじきおにぎり	483 566	19.5 23.9	12.3 15.2	1.5 1.9
20	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐の肉あんかけ 細切り昆布の煮物・果物	豆乳 ホットケーキ	478 560	16.1 19.6	10.3 12.7	1.1 1.4
21	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豚肉のトマトケチャップ煮 ひじきと高野豆腐の煮物・果物	豆乳 ビーフン	466 545	21.1 25.9	13.9 17.3	1.6 2.0
22	水	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉のクラタン きやべつの胡麻和え・果物	豆乳 果物	491 576	21.5 26.4	11.5 14.2	1.1 1.4
23	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 人参の和えもの	豆乳 ジャガイモ団子	480 562	17.2 21	8.9 11.0	1.1 1.4
24	金	麦茶 せんべい	カレーライス スープ 青菜の煮物・果物	豆乳 鮭わかめおにぎり	552 652	21.8 26.8	16.3 20.2	2 2.5
27	月	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 豆腐のふんわり焼き かぼちゃのきんぴら・果物	豆乳 フルーツボンチ	441 514	15.1 18.4	9.86 12.2	0.7 0.9
28	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 鶏肉の治部煮 小松菜とツナの和え物・果物	豆乳 蒸しパン	537 634	24.1 29.6	11.5 14.2	1.0 1.3
29	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 鶏肉の味噌漬焼き ひじき炒め煮・果物	豆乳 フドウゼリー	475 556	17.6 21.5	14.3 17.8	1 1.3
30	木	麦茶 クッキー	きのこスパゲティ スープ きやべつソテー・果物	豆乳 混ぜご飯	473 554	16.6 20.2	17.5 21.8	1.7 2.2
31	金	麦茶 Caスナック	リクエスト給食	りんごジュース ケーキ	500 587	14.2 17.2	11.5 14.2	0.6 0.8
月平均値 未満児					489	18.9	12.9	1.2
以上児					574	23.1	16.0	1.6
月基準値 未満児					480	18.0	12.0	1.3
以上児					560	22.0	15.0	1.6

給食だより

新学期がスタートして一か月が経ちました。進級園児たちは食べる量も増え、体も大きくなったように感じます。新入園児も園生活に慣れてきて、笑顔で給食を食べています。お友達と一緒に食べることで苦手の野菜も挑戦する姿が見られています。ゴールデンウィークで長い休みに入ります。ご家庭でお子さんと一緒にクッキングなどして過ごすのもいいですね。



☆ 親子クッキングのおすすめ ☆

料理は、コミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて、できることに取り組んでみましょう。幼いうちから、食材の感触やにおい、調理の音、味など5感(触覚、聴覚、視覚、嗅覚、味覚)を刺激される経験を重ねることで料理への興味を持ち始めます。また、包丁や火を使うことで集中力が養われます。最初は、簡単なおにぎりがお勧めです。ご飯に好きな具材を入れてラップでひとねじりしたものを入れてにぎれば完成！できあがったときの達成感や自分で作った物を食べたときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。