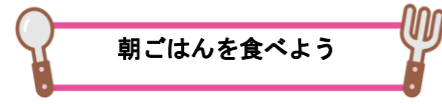




令和 5年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

新緑の季節となり爽やかな季節となりました。戸外活動も増え、モリモリと美味しくそにご飯を食べる姿が見られます。

楽しい大型連休明けは食欲が落ちることがありますので、無理をさせずゆったりとした環境で食事をとれるよう心がけていきたいと思います。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。



端午の節句に食べる魚

端午の節句には、「勝男(かつお)」の語呂合わせから、男の子が力強く元気に育つようにという願いを込めてカツオを食べる地域があります。「初ガツオ」が旬を迎える時期でもあり、初ものを食べればさらに縁起がいいといわれています。



切り干し大根のピビンバ風

保育園の新メニューです。園では甘口の焼き肉のタレを使っていますので食べやすくボリュームな副菜です。子どもたちにも好評でした。

- ***材料***小鉢約4つ分
- ・豚挽肉…30g
 - ・切り干し大根(乾物)…約30g
 - ・人参…1/3本
 - ・ほうれん草…1/3束
 - ・焼き肉のタレ…大さじ2
 - ・サラダ油…少々
 - ・水…300cc
 - ・ごま油…少々



- ①切り干し大根はぬるま湯でもどし、食べやすい長さに切ります
- ②人参は細切り、ほうれん草はざく切りにします
- ③鍋にサラダ油を敷き豚ひき肉を炒めます
- ④豚ひき肉を炒めたら切り干し大根と人参をいれ、軽く炒めます
- ⑤しんなりしてきたら水をと焼き肉のタレをいれ、10分程煮ます
- ⑥煮えてきたらざく切りにしたほうれん草を加え、しんなりするまで加熱します
- ⑦火を止めてごま油を回し入れて完成です

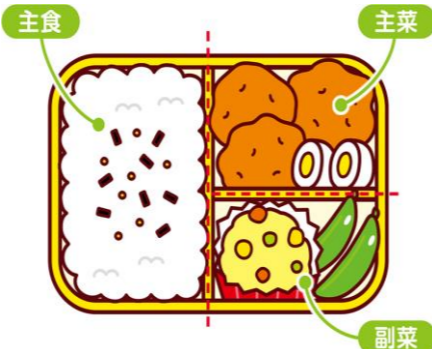
5月予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (月)	春巻き千切りキャベツ添え・白菜のおかか和え・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・白菜のすり煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 いももち
2日 (火)	焼きそば・唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	カルピス 菓子
6日 (土)	さばと大根の煮物・小松菜の白和え・キノコ汁・果物 (ちゅうりっぷ未満児：高野豆腐と根菜の煮物)	おかゆ・大根の煮物・小松菜の白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (月)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・サラダスパゲティ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
9日 (火)	ミートグラタン・コールスローサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (水)	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし添え・ふるふき大根の煮物・なめこのスープ・果物	おかゆ・ほうれん草の白和えペースト・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア 菓子
11日 (木)	避妊訓練 肉じゃが・わかめの酢のもの・せんべい汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (金)	習字教室 コロッケ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り豆腐煮・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ジャムサンドパン
13日 (土)	焼きビーフン・切り干し大根のピビンバ風・すいとん汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (月)	野菜入りしゅうまい・引き昆布煮・キャベツと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
16日 (火)	肉団子温野菜添え・五目きんぴら・キノコスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
17日 (水)	タンドリーチキン温野菜添え・ポテトサラダ・若竹汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア 菓子
18日 (木)	スイミング さめっこ広場 マーボー豆腐・ほうれん草のおかか和え・ポイルウインナー・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
19日 (金)	誕生会 ピラフ・唐揚げ・フライドポテト・ナポリタン・ポイルサラダ・玉麩のすまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (土)	かき揚げ・さつまいも天ぷら・納豆・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・さつまいもの甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ふかしいも
23日 (火)	鮭のムニエル温野菜添え・もやしとハムの酢のもの・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
24日 (水)	学びの教室 餃子とほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめと高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・高野豆腐のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア 菓子
25日 (木)	スイミング さめっこ広場 おでん・白菜のおひたし・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・白菜の刻み煮・大根と高野豆腐のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (金)	赤魚の煮つけ・ほうれん草のおひたし・切り干し大根の煮物・キノコ汁・果物 (ちゅうりっぷ未満児：タラの煮つけ)	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 フレンチトースト
27日 (土)	大根カレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・わかめスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
29日 (月)	人参の肉巻き揚げタルタルソース添え・ほうれん草のなめたけ和え・豆腐とキャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
30日 (火)	サッカー教室 鶏と大根の煮物・わかめの酢のもの・豚汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
31日 (水)	テリヤキチキンほうれん草添え・ラタトゥイユ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ミルクココア 菓子

お弁当作りのコツ

お弁当箱の選び方・詰め方

お弁当箱はどれを選んでいいか迷いますが、幼児の目安は280~450mLくらいのサイズです。子どもによって食べる量は異なるので、その子の食べる量に合ったサイズを選びましょう。主食1/2、主菜・副菜がそれぞれ1/4というのが、栄養バランスのよい詰め方です。お弁当箱の大きさにかかわらず、子どもが全部食べた喜びを感じられるよう、食べきれぬ量を詰めることが大切です。



<< 今月の目標 >>

よく手を洗いましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前年度4月平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
560kcal	22g	19.2g	563kcal	23.2g	15.6g