



五月晴れの空の下、心地よい風が吹く季節となりました。子ども達も新しい環境に慣れはじめ、いっぱい身体を動かして遊んでいます。また戶外活動も多くなってきたので食べる量が増えてきました。楽しいゴールデンウィークもありますが、出来るだけ規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

端午の節句の柏もち

子どもの健やかな成長を願う端午の節句には、柏もちを食べます。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味が込められ、縁起のよい食べものとされています。



子どもの食を支えるために

園では食育に取り組んでいます。子どもたちが食に対する興味を深め、豊かな食体験をしていくためには、園と家庭との連携が大切になります。お子さんの食に関する出来事や気になることなど、気軽に職員にお声かけください。



豆腐ドーナツ

保育園で人気なお豆腐を使ったドーナツです。柔らかくふわふわなので小さな子どももパクパク手づかみで食べてくれます。

- 材料
【生地】
・ホットケーキミックス粉…1袋(200g)
・卵…1個
・豆腐…150g
・砂糖…大さじ2



・サラダ油…適量

- ①ボウルに生地材料を全部いれ、泡だて器で混ぜ合わせます。
- ②サラダ油を熱し低温(160℃くらい)で5分ほどゆっくりきつね色になるまで揚げます。
- ③粗熱が取れたら完成です。

旬の食材

お茶

立春からかぞえて八十八夜の前後の時季、その年の最初に摘み取られる茶葉は新茶と呼ばれ、風味が濃く、冬に蓄えられた栄養分が含まれています。70～80℃の湯で40秒ほど抽出すると、味わいが豊かになります。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q ウインナーは何の腸に肉を詰めたもの？

- ①豚 ②羊 ③牛

A

正解は②。ウインナーはソーセージの種類の一つで、ほかに豚腸を使ったフランクフルト、牛腸を使ったポロニアソーセージなどがあり、材料や太さによって分けられています。



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 (水)	肉じゃが・ひじき煮・納豆・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (木)	豆腐ハンバーグ根菜添え・五目きんぴら・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・かぶのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち ミルクココア
7日 (火)	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・大根の柔らかか煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
8日 (水)	学びの教室 鮭の塩焼きほうれん草添え・切り干し大根の煮物・豚汁・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	菓子
9日 (木)	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・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 さつまいもの蒸しパン
10日 (金)	遊離訓練 遊生会 ビラフ・ユウリンチ・フライドポテト・じゃがバター・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・豆腐のマッシュ・野菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヤクルト
11日 (土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根マッシュ・ほうれん草の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
13日 (月)	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア
14日 (火)	サッカー教室 しゅうまいと温野菜・春雨サラダ・豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのすり煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
15日 (水)	子ども赤十字登録式 テリヤキチキンほうれん草おひたし添え・かぼちゃサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃとさつまいものマッシュ・キャベツのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	豆腐ドーナツ
16日 (木)	スイミング さめっこ広場 高野豆腐の含め煮とおひたし・もやしとハムの酢のもの・納豆・なめこスープ・果物	おかゆ・高野豆腐と鶏肉のうま煮・キャベツのすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日 (金)	厚揚げのはさみ焼きブロッコリー添え・ひじきの炒り煮・キノコ汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
18日 (土)	マーボー豆腐・ほうれん草とキャベツのおかか和え・切り干し大根の煮物・すまし汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らかか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
20日 (月)	和太鼓教室 肉団子とナポリタン添え・小松菜の白和え・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 ホットケーキ ミルクココア
21日 (火)	納豆の包み揚げ・きゅうりの中華和え・鶏汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
22日 (水)	学びの教室 タンドリーチキン温野菜添え・ポテトサラダ・キノコスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 果茶 プリン
23日 (木)	春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・人参の白和え風・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (金)	習字教室 ポークカレー・ポイルサラダ・キャベツと玉ねぎの卵とじ・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの柔らかか煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 スコーン
25日 (土)	おでん・ほうれん草の白和え・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
27日 (月)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・サラダスバゲティ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・かぼちゃマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
28日 (火)	鮭フライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・キャベツと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
29日 (水)	鶏手羽中の煮物・ブロッコリーのおかか和え・野菜ラーメン・果物	おかゆ・大根のスティック煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
30日 (木)	スイミング さめっこ広場 唐揚げ温野菜添え・マカロニサラダ・中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 大芋もち ミルクココア
31日 (金)	チャプチェ・バンバンジーサラダ・ひじき煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ささみのすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子

<< 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)

前期平均栄養価(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
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g