



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。詳しくは献立表の手作りおやつ欄をご覧ください。

新しいお部屋で給食を食べています

〈ゆりさん、はなたんぽぽさん〉



〈つぼみたんぽぽさん〉



〈ももちゃん〉



19日(水) 誕生会メニュー 「ぐりとぐらランチ」

- ぐりとぐらごはん
- シチュー
- 野菜スープ
- くだもの



5月 食育のわらい



つぼみたんぽぽ	楽しい雰囲気の中で食事をする。
はなたんぽぽ	箸を使って食べる。
つぼみゆり	食事に必要な習慣や態度を身に付ける。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> • 献立や食品に興味や関心を持つ。 • 友だちと楽しみながら、一定の時間で食事をしようとする。

お花見給食をしました

4月23日(金)に、はなゆりさんとつぼみゆりさんでお花見給食をしました。いい天気の中、きれいなお花を見ながら食べる給食、おいしかったね!

おにぎり
おいしいな



おはなも
きれいだったよ!



☆栄養価が変わりました☆

赤字部分が新しい栄養目標量です。

年齢	エネルギー (kcal)		タンパク質 (g)		カルシウム (mg)		鉄 (mg)		ビタミンA (μg RAE)		ビタミンC (mg)		食塩相当量 (g)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1~2歳児	1000	900	10~20 (%)	↓	400	400	3	400	350	40	40	40	4.0未満	↓
	950				450		4.5		3.0未満					
3~5歳児	1300	1250	13~20 (%)	↓	600	550	4.0	450	450	45	↓	50	5.0未満	↓
					5.5		500		3.5未満					

5月		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	環境保育 園手作り おやつ	
日	曜日						
お昼のこんだて		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの			
1	土	春雨とニラのスープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください			おにぎり	
6	木	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいだけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	コーンマヨパン
7	金	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・さつま揚げ・油揚げ・みそ	すき昆布・人参・こんにやく・干しいだけ・かぶ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	じゃがいもとコーンのチーズ焼き
8	土	ハヤシチュー・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください			おにぎり	
10	月	中華うま煮・マカロニサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ(米粉)・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	マフィン
11	火	魚の香り揚げ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	魚・豆腐・みそ	しょうが・青のり・ほうれん草・人参・キャベツ・わかめ	片栗粉・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	おにぎり
12	水	《食育の日》 鶏肉のレモンあえ・スナックえんどうと春キャベツのサラダ・みそ汁・旬の果物	鶏肉・みそ	レモン果汁・スナックえんどう・キャベツ・ホールコーン缶・人参・わかめ・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	酒・しょうゆ・塩・酢・だし汁	きな粉マカロニ
13	木	豚肉と根菜の甘辛煮・わかめスープ・ごまふりかけ・果物	豚肉・豆腐	ごぼう・人参・だけのこ水煮・しらたき・ピーマン・しょうが・玉ねぎ・えのきだけ・わかめ・果物	油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・だし汁・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ミルクパン
14	金	中華風ローストチキン・粉ふきいも・かき卵コーンスープ・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・青のり・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参	ごま・ごま油・じゃがいも・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	クッキー
15	土	キャベツとコーンのスープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください			おにぎり	
17	月	カレー・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールウ・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	ゴマカリントフ
18	火	魚の照り焼き・小松菜の磯香あえ・野菜汁・果物	魚・豆腐・みそ	小松菜・もやし・焼きのり・キャベツ・こんにやく・人参・長ねぎ	じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	五平もち
19	水	《お誕生会献立 ぐりとぐらランチ》	3歳以上児も主食はいりません			もものカップケーキ	
20	木	じゃがいものそぼろ煮・和風サラダ・ひじきふりかけ・果物・みそ汁	豚ひき肉・かつお節	人参・干しいだけ・玉ねぎ・こんにやく・さやえんどう・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・ひじき	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	塩・しょうゆ・だし汁・酢	きな粉パン
21	金	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	クリームコーン缶・ピーマン・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜・えのきだけ・焼きのり	油・砂糖・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	うどん
22	土	貝沢山スープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください			おにぎり	
24	月	肉豆腐・もやしの中華あえ・果物	豆腐・豚肉	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきだけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油・ごま	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	ごませんべい
25	火	魚のかんきつ風味焼き・カラフルサラダ・みそ汁・果物	魚・豆腐・みそ	オレシージュース・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・小松菜・長ねぎ・わかめ	マーメイド・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・酒・だし汁	サンドおにぎり
26	水	ポークビーンズ・アスパラとツナのサラダ・ごまふりかけ・果物・みそ汁	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・砂糖・油・ごま	トマトケチャップ・塩・コンソメ・酢	くずもち
27	木	車麩の卵とじ・ほうれん草とちくわのあえ物・果物・みそ汁	豚肉・鶏卵・ちくわ	干しいだけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	車麩・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	レースパン
28	金	鍋燗肉(豚ひれ肉のケチャップ炒め)・かりかり漬け・みそ汁・果物	豚肉・豆腐・みそ	きゅうり・人参・玉ねぎ・わかめ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油・ごま	酒・トマトケチャップ・しょうゆ・塩・酢・だし汁	ポテもち
29	土	豚肉と野菜のスープ・果物	3歳以上児は主食を持ってきてください			おにぎり	
31	月	カレーうどん汁・三色ひたし・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・焼きのり・果物	乾麺(うどん)・油	カレールウ・塩・しょうゆ・だし汁	いろいろ

2021

きゅうしょくだより

おうちのかたへ
「早寝・早起き・朝ごはん」

入園・進級から1ヵ月が経ち、子どもたちも園での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。さて、子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休息・睡眠が大切です。

早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることは、成長に必要なエネルギーや栄養を補給するだけでなく、生涯にわたり元気に生活を送るために大切なことです。

◆早寝：毎日決まった時間に寝ましょう
子どもの就寝時間を決めて、その時間に合わせて生活するようにしましょう。また、早く寝られるように昼間しっかり体を動かすことも大切です。夜型生活の影響で就寝時間が遅くなると、生活リズムが崩れる原因になります。

◆早起き：朝食の30分前には起きましょう
起きてすぐはお腹が空きません。太陽を浴び、身支度をして、体を動かすことで、お腹が空いて朝ごはんをおいしく食べられます。

◆朝ごはん：ゆっくり、しっかり食べましょう
朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上昇させ、やる気とパワーがみなぎり、体を動かす準備ができます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補われ、集中力が増します。

毎食、主食(ご飯など)＋主菜(肉・魚・卵・納豆など)＋副菜(野菜など)を揃えましょう!

食育の日 「スナックえんどうと春キャベツのサラダ」

今月の食育の日は、スナックえんどうをサラダでいただきます。スナックえんどうは、比較的新しい野菜ですが、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みをいっしょに味わうことができます。筋をとりゆでてそのまま食べてもおいしいですが、マヨネーズとの相性も良いです。また、炒め物や煮物にも適しています。

5月5日は、端午の節句です。ちまきや柏もちなどを食べて子どもの健康と成長を祈ります。三角ちまきは、新潟の郷土料理です。

*献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

★赤字は、すいししょう保育園の追加メニューです。



おやつには牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。