



5月の給食だより

【今月の目標】
色々な食材を
食べてみよう

2024年4月30日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	水	ぶたじゃが ほうれんそうとコーンのおひたし うすあげいりそうめんじる	牛乳 お米ボーロ	おちゃ あげせんべい	ビスケット
2	木	こいのぼりオムライス ポテトとおこめのささみカツ トマト ジュリアンスープ	牛乳 お子様せんべい	おちゃ ゼリー	せんべい
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
6	月	こどもの日			
7	火	しろみさかなのいそべあげ いんげんのごまあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク やさいせんべい	クッキー
8	水	ベーコンいりジャーマンポテト ふとたまねぎのスープ きゅうりとにんじんのドレッシングかけ	牛乳 ビスケット	ミルク ござかなせんべい	ビスケット
9	木	ハヤシシチュー ブロッコリーのマヨネーズぞえ パナナ	牛乳 小魚家族	おちゃ ゼリー	せんべい
10	金	お楽しみ弁当(お子様が食べられる量を詰めて下さい)	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ よもぎいり きなこぼたもち	
11	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
13	月	あかうおのにつけ みかんいりはるさめサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる あじつけのり	牛乳 ビスケット	ミルク ひじきあられ	クッキー
14	火	コロッケ キャベツとハムのソテー あっさりスープ	牛乳 カルマク煎餅	おちゃ きなこマカロニ	ビスケット
15	水	誕生日会 あっさりチャーハン わかどりのカラアゲ トマト はるさめスープ	牛乳 ほうれん草煎餅	カルピス タルト	せんべい
16	木	たまねぎいりとりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ かきたまじる	牛乳 ベビーせんべい	ミルク おこさまえびせん	クッキー
17	金	まーぼーどうふ あげしゅうまい スライスきゅうり オレンジ	牛乳 卵ボーロ	ミルク わかめチップス	ビスケット
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
20	月	パンの日 パン ひじきいりてづくりハンバーグ いんげんとコーンのソテー キャベツとえのきのスープ	牛乳 お米ボーロ	おちゃ おにぎり	せんべい
21	火	さけのムニエルレモンぞえ やさいいりスパゲティケチャップいため こまつなとたまねぎのスープ	牛乳 ゼリー	おちゃ しょうゆせんべい	クッキー
22	水	ポークカレーシチュー ふくしんづけ パナナいりフルーツミックスヨーグルトかけ	牛乳 クッキー	ミルク かぼちゃせんべい	ビスケット
23	木	もやしいりぶたにくのあまずいため ブロッコリーのごまドレッシングかけ うすあげとにんじのみそしる	牛乳 卵せんべい	ミルク Caせんべい	せんべい
24	金	さつまあげとじゃがいものごまに きゅうりとわかめのすのもの ほしふとたまねぎのみそしる	牛乳 卵ボーロ	ミルク メロン	クッキー
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
27	月	さばのみそに にんじんいりほうれんそうのおひたし うどんいりすまししる	牛乳 塩せんべい	ミルク さつまいもチップ	ビスケット
28	火	やさいたっぷりやきにくふういため チーズなっとう もずくスープ	牛乳 野菜せんべい	ミルク ココアケーキ	せんべい
29	水	てりやきにくだんご マカロニサラダ とうふとたまねぎのスープ	牛乳 クッキー	おちゃ ぱりんこ	クッキー
30	木	ヒレカツ にんじんいりきゃべつのゆかりあえ かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク ビスケット	ビスケット
31	金	お楽しみ弁当(お子様が食べられる量を詰めて下さい)	牛乳 野菜家族	ジュース ほしたべよ	

食育活動

- ・よもぎ摘み(全クラス) 散歩でよもぎを摘み、給食者がぼた餅を作ります
- ・夏野菜の苗植え(2~4歳) 各クラスの希望野菜をプランターに植えます
- ・おにぎり(全クラス) 3~5歳児は自分で握ります

手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】
北海道・青森・千葉・富山・石川・福井
長野・岐阜・静岡・愛知・徳島・高知
愛媛・長崎・熊本・アメリカ・フィリピン

食育だより

園の給食では出来るだけ旬の野菜を取り入れるようにしています。特に春野菜は甘味が強く、柔らかいため、子ども達にも食べやすい食材です。ご家庭でも旬のみずみずしい野菜をぜひ味わってみてください。

旬の食材

よもぎ

昔から漢方やお灸に使われているように良い効能がたくさんあります。

- ・ビタミンKが多く含まれているので、血液をキレイにサラサラにする。
- ・体を温め、血行を良くする。
- ・腸内環境を整え、便秘を解消するなど

*食べる場合には春先に出てきた柔らかい新芽を採るようにしましょう。

園ではおやつでよもぎ餅として提供します。



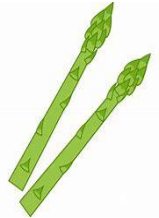
アスパラ

独特の柔らかさと歯ごたえ、甘さと苦さが絶妙なバランスが他にはない野菜です。

アスパラならではの栄養も含まれています。

- ・アスパラギン酸…疲労回復、スタミナ増強
- ・ルチン…生活習慣病予防
- ・葉酸…貧血、動脈硬化予防

*茹ですぎると栄養が水に溶けだしてしまうので、サッと茹でるか、電子レンジにかけるのがおすすめです。



キャベツちぎり(2歳)

給食で使用しない外葉を使いました。

指先を使い、細かくちぎったり、大きくちぎったり、キャベツの感触や匂いなどを感じながら楽しみました。



たけのこ皮むき(5歳)

筍ご飯で使用する筍の皮むきを子ども達が行いました。「剥いても剥いても中が見えない」と言いながらも最後まで上手にむいてくれました。給食の時には「美味しい」とたくさんおかわりしていました。



お楽しみお弁当の日

美味しいお弁当ありがとうございました。

