



しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。

入園・進級から1ヶ月になります。ご家庭でのお子さんの様子はいかがですか？
何でも好き嫌いなく、おいしく楽しく食べられるのが一番ですが、園の給食には初めて食べるもの、苦いものやすっぱいもの、食べにくいけれど体に良いものなど、子どもたちの苦手な食材も取り入れています。「好き嫌いをなくし、残さず食べる」というより、まずは「楽しい雰囲気の中での食事を大切に」と思っています。長い目でその子の食の体験の広がりを見守っていきたいと思います。



アンパンマンランチ



4月21日はアンパンマンランチでした。今年も丸い顔、細長い顔、すました顔、笑っている顔、色々なアンパンマンが出来上がりました。とっても楽しかったようで、「こんどは、いつなのー？」と聞いてくる子もいました。自分だけのアンパンマン、おいしくいただきました。



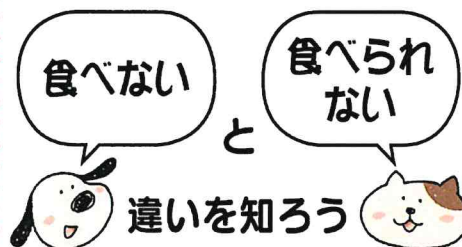
給食 リクエスト メニュー！



今年もまた給食のリクエストメニューを募集します。用紙とポストを設置しますので、お子さんと一緒にメニューを考えてみてください。採用されますと、保育参加の日のメニューになるかも？！
素敵なプレゼントももらえるかもしれません。
ぜひ、リクエストしてみてください！



食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。





令和4年度5月

献立表

大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
2	月	ミレーフライ お茶		ひじき入りドライカレー マカロニサラダ パナナ	スモアケーキ 牛乳
6	金	せんべい お茶		こいのぼりランチ	カナッペ お茶
7	土			土曜給食	菓子
9	月	スティック人参 お茶		たけのごはん かぼちゃの天ぷら 菜の花サラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	チョコっとプリン
10	火	ふかしもち お茶		米飯 若鶏の緑茶オープン焼き 厚揚げの筑前煮 もやしのみそ汁 甘夏みかん缶	お菓子屋さん
11	水	乳酸菌飲料		米飯 揚げ魚の野菜ソースあんかけ ちくわのマリネ きゃべつのみそ汁 パナナ	牛乳かん
12	木	せんべい お茶		手作りパン コールスローサラダ ポトフ チーズ	カントリークッキー ジョア
13	金	バナナ お茶		お楽しみ弁当	自家製フルーツヨーグルト
14	土			土曜給食	菓子
16	月	ビスケット お茶	出前クッキング 土っ子	米飯 キャベツのメンチカツ甘辛タレ コロコロサラダ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	いちごババロア
17	火	乳酸菌飲料		いなり寿司 ほうれん草の粉チーズ和え 枝豆 田舎汁 ミニゼリー	ツナマヨ-toast 牛乳
18	水	スティック人参 お茶		米飯 サバ缶入りハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ わかめスープ パイン缶	ブラウニス 自家製飲むヨーグルト
19	木			春の遠足	
20	金	ふかしもち お茶	ふじ・つばき・さくら クッキング	お茶葉入りまぜご飯 焼き魚鮭 おいなりさんサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 パナナ	(乳児)ゼリー (幼児)かしわもち・お茶
21	土			土曜給食	菓子
23	月	ビスケット お茶		米飯 チャンプルー ポテトサラダ 麩のみそ汁 オレンジ	人参蒸しパン 牛乳
24	火	乳酸菌飲料		米飯 魚のインディアン揚げ カニカマ入りドレッシングサラダ 五色スープ パナナ	5月おたんじょうびケーキ 菓子
25	水	スティック人参 お茶		シーチキンごはん 鶏肉の味噌漬け焼き かぼちゃのサラダ たまねぎのみそ汁 甘夏みかん缶	チーズドック ジョア
26	木	バナナ お茶	出前クッキング 水っ子	米飯 エピカツ キャベツのフルーツサラダ 大根のスープ チーズ	自家製ヨーグルト
27	金	せんべい お茶		ラーメン屋さん	メロンフルーチェ
28	土			土曜給食	菓子
30	月	ミレーフライ お茶	出前クッキング 太陽っ子	米飯 鶏肉のマーマレード焼き トマトのスパゲティサラダ かき玉汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
31	火	せんべい お茶		米飯 厚揚げのみそチーズ焼き じゃがいもの千切り炒め コーンスープ もも缶	プリンパン ジョア

	1人あたり kcal	タンパク g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	544	19.7	17.3	206	2.3	176	0.29	0.41	42	5.1	1.8
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	95	86	108	80	92	83	94	114	191	142	113
3才未満児	470	16.2	13.9	185	1.9	181	0.25	0.37	40	4.8	1.5
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	101	88	108	86	83	96	100	132	200	145	100

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。



20日(金)

かしわもちづくり
(ふじ・つばき・さくら)



子どもたちの健やかな成長を願ってかしわもちづくりを行います。自分たちで粉をこねて丸めてあんを包みます。給食室で蒸して午後のおやつにいただきます。

おたのしみ弁当 13日(金)



給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めます。毎月お楽しみ弁当の日があります。ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。

(もも・たんぼぼはいりません)