

5月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園 R8.5.1

新緑が美しい季節となりました。暖かい日が増え、給食室からは子どもたちが散歩へ行ったり園庭で元気いっぱい遊ぶ姿がよく見えます。また子どもたちは新しいクラスにも慣れてきて、食欲も少しづつ増えてきました。新しくなったランチルームでの食育活動や、旬の野菜の栽培を子どもたちと一緒にしていきたいと思えます。

旬の食材に触れたよ♪～たけのこ～

ひまわり・さく・ゆり組の子どもたちは、春が旬の食材「たけのこ」の皮むきを体験しました。一枚一枚むいていくと「大根みたいなおいする!」「手に土がついたー!」と様々な声が聞こえ、「白くなった!」と色の違いに気づく子もいました。



縦に切って中の様子を見てみると、「種が入ってそう!」「お部屋がいっぱい!」と新しい発見を楽しんでいました。



ひまわり組の蔵すずなさんのおうち(四丁町)から東山産のたけのこをたくさんいただきました。《たけのこごはん》や《たけのこの含め煮》《チャンボン麺》などに使用して美味しくいただきました♪

★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5未満
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
5月平均栄養量				
1～2歳児	472kcal	18.0g	14.0g	1.6g
3～5歳児	514kcal	20.0g	15.8g	1.7g



日	曜	AM おやつ 未満児	献立名	PM おやつ (以)は以上児のみ	離乳食名
1	金	ヨーグルト	ごはん チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ パナナ	お茶 せんべい	レタスとしらすのあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
2	土	お茶 せんべい	パン チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット	しらす雑炊 野菜あんかけ
7	木	お茶 せんべい	ごはん 小魚ふりかけ ひじき入り肉じゃが キャベツのゴマネーズあえ オレンジ	ミルクココア ビスケット	ひじき入り肉じゃが キャベツの柔らか煮 味噌汁
8	金	ジョア	こどもの日ランチ	牛乳 新玉葱とツナの フォカッチャ	野菜雑炊 そぼろあんかけ キャベツのスープ
9	土	お茶 せんべい	炊き込みチャーハン 春雨スープ	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 わかめのスープ
11	月	お茶 バナナ	ごはん 魚の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 春キャベツの豚汁	ミルク ビスケット	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
12	火	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ オレンジ	ミルク せんべい	煮奴 ひじきとそぼろのあんかけ すまし汁
13	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス マカロニサラダ いちご	フルーツ入りソフトゼリー ウエハース(以)	トマトのそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
14	木	牛乳 ポーロ	ごはん ホイコーロー バナナ 中華風五目スープ	牛乳 いちご蒸しパン	キャベツのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 すまし汁
15	金	お茶 いちご	ごはん ローストチキン さつまいもサラダ カレースープ煮	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 キャベツのスープ
16	土	お茶 せんべい	わかめごはん 豚汁	お茶 ビスケット	わかめとそぼろの雑炊 味噌汁
18	月	お茶 チーズ	ごはん 豚肉のしょうが焼き バナナ 味噌汁 ～ちゅうりっぷ・ゆり組遠足～	牛乳 せんべい	そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 味噌汁
19	火	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉のカレー焼き ツナサラダ コーンチャウダー	牛乳 フライドポテト そら豆の素揚げ(以)	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
20	水	お茶 オレンジ	ごはん 白身魚フライ ポイルキャベツ 小松菜と卵のスープ	ミルクココア ビスケット	魚の野菜あんかけ 小松菜スープ キャベツの柔らか煮
21	木	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ シューマイ	お茶 五目おにぎり	煮奴 そぼろあんかけ 味噌汁
22	金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の西京焼き 新玉ねぎのサラダ すまし汁	ミルクココア クラッカー	玉葱のそぼろあんかけ スティック野菜 すまし汁
23	土	お茶 せんべい	小松菜とチキンのピラフ 野菜スープ	お茶 ビスケット	小松菜とそぼろの雑炊 野菜スープ
25	月	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉のソースマリネ チーズ ポトフ	牛乳 ミシュケ	そぼろあんかけ 粉ふき芋 キャベツのスープ
26	火	お茶 せんべい	カレーライス カレーチーズサラダ トマト	ミルクココア クラッカー	トマトとそぼろのあんかけ キャベツの柔らか煮 ポテトスープ
27	水	ヨーグルト	ごはん 豚肉のごま味噌焼き かきたま汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	牛乳 焼きうどん	わかめとそぼろのあんかけ スティック野菜 味噌汁
28	木	牛乳 ポーロ	ごはん 魚のチリソース 粉ふきいも 米粉ワンタンスープ ～さく・ひまわり組遠足～	ミルクココア ビスケット	魚の野菜あんかけ 粉ふき芋 野菜スープ
29	金	フルーツ ポンチ	ごはん 鶏の立田揚げ じゃことトマトの甘酢和え 味噌汁	ミルク せんべい	トマトとしらすのあんかけ 煮奴 味噌汁
30	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 豆腐スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 豆腐スープ

青字は手作りおやつです♪