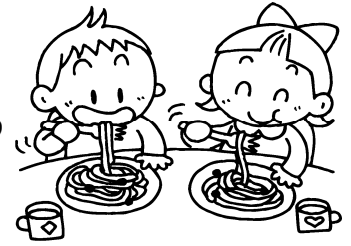


平成23年5月給食献立予定表

あゆみ保育園

新緑がきれいな季節になりました。
1この時期は、新玉ねぎやアスパラガス、セロリ、さやえんどうなど、みずみずしい春野菜が柔らかさと甘みをだして、おいしくなります。給食にも多く取り入れ、旬の味を味わいたいと思います。また、栄養指導では、うどや空豆について行う予定です。お子さま達には、空豆やグリーンピースのさやむきを体験してもらい、給食やおやつで提供したいと思います。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ♡マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主 な 材 料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
2	月	イチゴジャムサンド ピザ風竹輪 シルバーサラダ デザート じゃが芋といんげんのスープ	食パン 春雨 じゃが芋 マヨネーズ 精白米	竹輪 チーズ	イチゴジャム トマト缶 青のり 胡瓜 人参 みかん缶 果物 玉ねぎ いんげん たくあん	牛乳 菓子	麦茶 たくあん ♥おかかおむすび
6	金	ふりかけご飯 切干大根のみそ汁 じゃが芋と鶏肉の煮つけ デザート 小松菜とかまぼこのお浸し	精白米 じゃが芋 油 小麦粉 三温糖	卵 鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	グリーンピース 小松菜 人参 切干大根 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥マーレード蒸しパン
7 28	土	野菜うどん はんぺんの衣あげ アスパラとしめじのサラダ デザート	うどん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ 食パン マーガリン	油揚げ はんぺん 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし アスパラ しめじ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥シュガートースト
9 30	月	胚芽米入りご飯 メルルーサの中華 風 れんこんのきんぴら なめこのみ そ汁 デザート	精白米 胚芽米 片栗粉 油 ごま油 こんにやく 三温糖 餃子の皮	メルルーサ 豆腐 味噌 牛乳 卵 ハム チーズ	連根 人参 なめこ 玉ねぎ ほうれん草 果物 コーン缶	牛乳 菓子	牛乳 ♥餃子ピザ
10 31	火	黒糖ロール 五目入り目玉焼き レタスのチーズドレッシング じゃが芋のポタージュ デザート	ロールパン じゃが芋 小麦粉 三温糖 ごま	うずらの卵 豚ひき肉 クリームチーズ 牛乳 小魚	キャベツ いんげん 人参 サニーレタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 10日菓子・小魚 31日コーンフレーククッキー
11	水	ツナご飯 おからバーグ 根菜の煮物 かんぴょうのみそ汁 デザート	精白米 片栗粉 三温糖 里芋 三温糖	ツナ缶 豚肉 おから 卵 牛乳 油揚げ 味噌 スキムミルク	絹さや 玉ねぎ 人参 大根 かんぴょう ほうれん草 果物 空豆	牛乳 菓子	スキムミルクティ 菓子・空豆
12	木	チャーハン 酢豚 ナムル 中華風スープ ヨーグルト	精白米 油 片栗粉 ごま油 三温糖 小麦粉	卵 ハム 豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 筍 ビーマン 人参 干し椎茸 もやし 小松菜 若布 長ネギ コーン缶	牛乳 菓子	牛乳 ♡♥コーンパン
13	金	親子うどん ひじきのかき揚げ じゃこきゅうり和え デザート (乳児のみ)	うどん 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 ひじき 胡瓜 果物	ヨーグルト 菓子	牛乳 菓子
14	土	胚芽パン 魚肉ソーセージフライ キャベツとツナのサラダ 野菜スープ デザート	胚芽パン 三温糖 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	魚肉ソーセージ きな粉 卵 ツナ缶 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥マカロニきな粉
16	月	わかめご飯 豆腐のカレー煮 きゅうりとささみのごま和え 大根と油揚げのみそ汁 デザート	精白米 薄力粉 油 砂糖	豆腐 ささみ 油揚げ 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 干し椎茸 胡瓜 グリーンピース 大根 小松菜 果物 いちご 若布	牛乳 菓子	牛乳 ♥イチゴクレープ
17	火	手打ち肉うどん 納豆の天ぷら 海と山のサラダ デザート	うどん 小麦粉 油 三温糖 強力粉 ごま油	豚肉 納豆 しらす干し ツナ缶 牛乳 スキムミルク	長ねぎ 人参 玉ねぎ 胡瓜 果物 ほうれん草 あさつき 青のり コーン缶 レタス 若布 舞茸	牛乳 菓子	牛乳 ♥スキム肉もち
誕生会		赤飯 魚のホイル焼き 筍と竹輪の煮物 あさりのみそ汁 デザート	餅米 ごま マヨネーズ こんにやく 三温糖 ポップコーン	ささげ メルルーサ 味噌 竹輪 あさり 牛乳	玉ねぎ ビーマン 筍 人参 マッシュルーム 干し椎茸 グリーンピース 長ネギ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ポップコーン
19	木	ホットドック 南瓜バーグ うどのサラダ 春のアスパラスープ デザート	ドックロール バター マヨネーズ 三温糖 小麦粉 じゃが芋	ソーセージ チーズ ハム 牛乳 卵 生クリーム	レタス トマト 南瓜 うど 胡瓜 大根 干し椎茸 絹さや アスパラ 果物 玉ねぎ 人参	牛乳 菓子	紅茶 ♥お楽しみケーキ
20	金	ご飯 高野豆腐の卵とじ 味噌田楽 そうめん汁 デザート	精白米 ごま油 三温糖 こんにやく ごま そうめん くず粉 片栗粉	高野豆腐 ツナ缶 卵 味噌 なた きな粉	長ねぎ 人参 ほうれん草 グリーンピース 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥わらび餅
21	土	バターロール 竹輪のチーズ揚げ ベジタブルサラダ わかめとえのきのスープ デザート	バターロール 小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋	竹輪 チーズ 卵 牛乳	人参 グリンピース コーン缶 レタス 若布 えのき 玉ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
23	月	佃煮ご飯 鰯フライ せんきゃべツ けんちん汁 デザート	精白米 小麦粉 油 里芋 こんにやく バター	鰯 卵 豆腐 牛乳	キャベツ ミニトマト 人参 長ネギ ごぼう 大根 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥やきそば
24	火	スパゲティナポリタン ポテトツナの卵焼き 生野菜★ ヨーグルト	スパゲティ じゃが芋 マーガリン 三温糖	ハム 卵 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 椎茸 ビーマン 人参 レタス 胡瓜 アスパラ ほうれん草	牛乳 菓子	牛乳 ♥揚げたこ焼き
25	水	ピースご飯 レバーの竜田揚げ 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	精白米 片栗粉 三温糖 油 こんにやく バター	レバー 油揚げ 豆腐 卵 味噌 牛乳 スキムミルク	グリーンピース 切干大根 人参 干し椎茸 若布 玉ねぎ ほうれん草 果物 バナナ	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥バナナケーキ
26	木	ハムきゅうりサンド デザート かじきまぐろのチーズ焼き 粉ふき芋 もやしと小松菜のスープ	マヨネーズ マーガリン 食パン じゃが芋 精白米 三温糖	ハム かじき チーズ でんぶ	胡瓜 もやし 人参 小松菜 果物 のり ごぼう	牛乳 菓子	麦茶 ♥花太巻
27	金	ツナカレーライス ♡豆腐入りナゲット コールスロー デザート	精白米 じゃが芋 中華麺 マヨネーズ	ツナ缶 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ 福神漬 胡瓜 キャベツ コーン缶 果物 ビーマン もやし	牛乳 菓子	牛乳 ♥チーズスティック

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	555kcal	18g	16g
平均	559kcal	19g	17g



あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

入園・進級からひと月が経ちました。あゆみ保育園での生活に慣れてきて、給食やおやつ時間も楽しそうに過ごしています。5月5日のこどもの日は、ちまきや柏餅などを食べて子供の健やかな成長を願う行事です。保育園では一足先に子供の日メニューをお弁当に詰め、八重桜を見ながら楽しく食べました。



給食の目標

5月 感謝の気持ちを持って食べる

「ありがとう、いただきます、ごちそうさま」の感謝の気持ちを持って食べる

5月の行事予定

13(金) 親子遠足

幼児さんは愛情弁当をよろしくお願い致します。

乳児さんは給食が出ます。

18(水) お誕生日会

幼児クラスの誕生日児のご家族の皆様をご招待し、園のお給食を提供します。ケーキは翌日に提供します。

グリーンピースの春キッシュのレシピ

材料 大人4人分

- 卵 3個
- 春巻きの皮 5枚
- ソーセージ 6本
- じゃが芋 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- グリーンピース 150g
- オリーブ油 大1
- 塩 こしょう 適量
- 顆粒スープの素 小1
- 牛乳 200ml
- ピザ用チーズ 100g

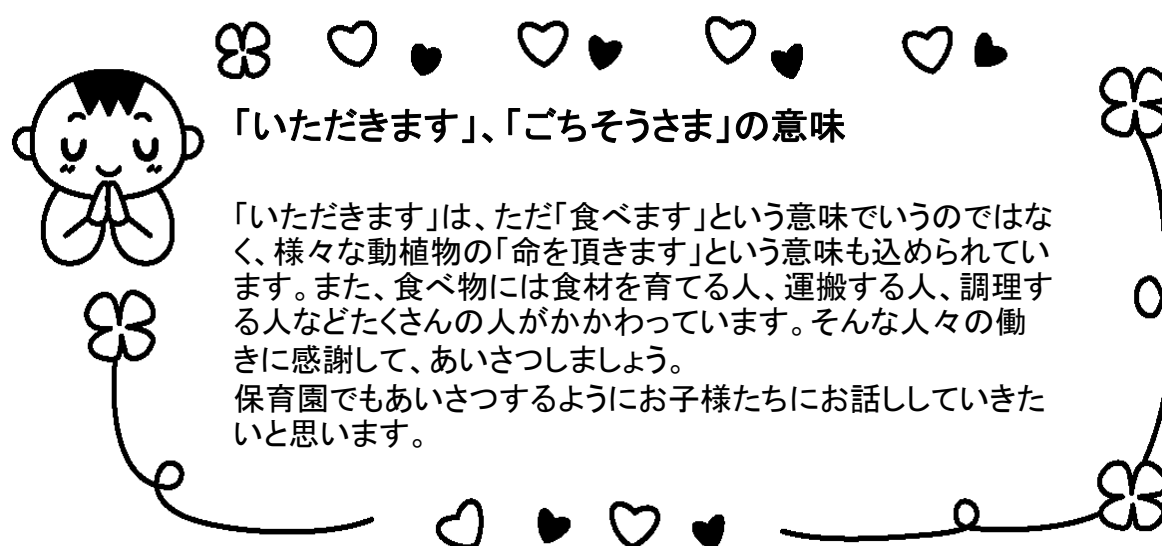
A

B

作り方

- ①卵を溶きほぐす。
- ②耐熱性の容器に薄くオリーブ油を塗り、春巻きの皮をずらしながら貼る。
- ③ソーセージ、じゃが芋、玉ねぎは1cm角に切る。
- ④オリーブ油で3とグリーンピースを炒めてAを加え、6分蒸し煮する。
- ⑤卵液にBと4を混ぜて、2に流し入れる。
- ⑥オーブンを180℃に熱しておき、35～40分焼く。

キッシュの生地を作るのは大変ですが、春巻きの皮を使えば簡単に作れます。



「いただきます」、「ごちそうさま」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味でいうのではなく、様々な動植物の「命を頂きます」という意味も込められています。また、食べ物には食材を育てる人、運搬する人、調理する人などたくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、あいさつしましょう。保育園でもあいさつするようにお子様たちにお話していきたいと思います。

楽しい食育

<毎日の給食について>

新年度を迎えて初めての栄養指導ということもあり、まずは簡単な自己紹介などを行い、給食の先生を覚えてもらえる様、楽しみながら行いました。給食を食べる前の大事な約束として「手洗いうがいをする」と話し、その日の担当さんにホワイトボードを使用して実践してもらいました。指の間、爪、手首までしっかり洗っていました。

<たけのこについて>

生のたけのこを使用して、形や香り、色など実際に触れて体験しました。土の中に住んでいる筍は大きくなると竹になるという事を知っているお子様もいて、とても興味をもってくれた様子でした。竹は「保育園の近くにあるよ」「家に生えてるよ」とよく知っていた様でした。また、筍の栄養では「チロシン」が入っている事を話、筍についている白いつぶつぶがチロシンだよと触れながらお話ししました。

<アスパラについて>

アスパラには、色の違う仲間がいることと、アスパラギンという栄養についてお話ししました。アスパラには、白いものと緑のものがあるが、違いを子供達に聞いてみると「緑は太陽に当たるからだよ」という答えがでて驚きました。「光と水があるんだよ」など教えてくれていました。また、アスパラギンという栄養の名前とアスパラガスという名前を区別できるように何度も声に出して復習しました。お家でお子様聞いてみてください。



<バランスよく食べる>

今回で4回目になったのですが、初めて見るお子様もいたので、三色食品群のパネルの紹介をし、名前の復習などを中心にお話ししました。リすさんには難しかったようですが、赤・黄・緑の三色のグループは「あかつち」「きいぼう」「みどりん」と大きな声で呼んでくれていたのが、興味をもってけると良いと思います。また、今後も続けていきたいと考えています。