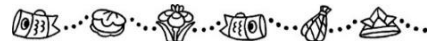




# きゅうしょくだより

令和6年5月 中央子ども園



## 《 こどもの日のお祝い 》

こどもの日は、端午(たんご)の節句の日でもあります。  
子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。



## ～1日は朝ごはんから始まる～

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい♪

- ・エネルギーや栄養素を補給
- ・体温が上がり、脳や体が目覚める
- ・生活リズムが整える
- ・体内のリズムが整う
- ・胃や腸の動きがよくなり、スムーズな便意をうながす(便秘予防)

1日を元気に始めるためには、朝ごはんを欠かすことができません。

毎日必ず、朝ごはんを食べてから登園するようにしましょう♪

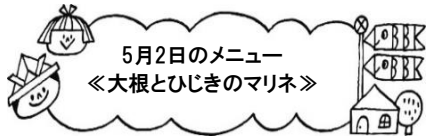


新入児さんたちも給食に少しずつ慣れてきています。進級児さんは、少し量が増えた給食も残さず食べています。



## 真っ黒で苦手意識の強い ☆ひじき☆

ひじきは、一年中手に入りますが、実は、春が旬です！刈り取ったものを浜辺で数時間ゆで、干してから出荷されます。栄養価が非常に高く、カルシウムや鉄、食物繊維が豊富なので、積極的に食べたい食材です。油揚げや野菜と一緒に煮れば、油揚げに含まれる大豆イソフラボンと野菜のビタミンCがそれぞれカルシウムと鉄分の吸収率を高めてくれます。乾燥ひじきを戻すときは、栄養素の流出を防ぐため、水か、ぬるま湯につけましょう。



## 5月2日のメニュー 《大根とひじきのマリネ》

- ・ひじき 20g
- ・大根 200g
- ・胡瓜 200g
- ・人参 50g
- ・ハム 100g
- ・コーン 100g
- ・酢 27g
- ・油 18g
- ・醤油 9g
- ・砂糖 18g
- ・ゴマ油 9g
- ・塩 3g

- ① ひじきは、水で戻し、ゆがく
- ② 大根・胡瓜・人参・ハムを千切りにし、ゆがく
- ③ 全材料を混ぜ合わせる
- ④ 調味料で味を調え、できあがり！

食べにくいひじきも食べやすくなります。具材を同じ切り方にする事で、見た目も整います♪

日	献立名	材料名	おやつ
◎1	かぶと春巻き丼 水 玉葱とカニカマのスープ	カニカマ 竹輪 豚肉 チーズ 青葱 ピーマン ブロッコリー 人参 干し椎茸 もやし 玉葱 筍 えのき 春巻きの皮 ごま	ピヨピヨ蒸しパン ミルク
2	スパニッシュオムレツ 木 ひじきと大根のマリネ	ハム ベーコン 卵 チーズ ひじき ピーマン 人参 コーン 胡瓜 大根 玉葱 じゃが芋	スキムヨーグルト
7	筑前煮 ごまのふりかけ 火 ちりめんとうもろこし	ちりめん 竹輪 ツナ 鶏肉 厚揚げ わかめ 人参 いんげん トマト 胡瓜 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸 しめじ 里芋 板こんにゃく ごま	豆腐ドーナツ ミルク
8	鯖の塩焼き 水 ブロッコリーのおかか和え	鯖 かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ	おかし カルピス
9	豚汁 青のりのふりかけ 木 トマトのさっぱりサラダ	竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 青のり トマト 青葱 人参 パセリ 胡瓜 玉葱 大根 さつま芋 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
10	枝豆とチーズのコロッケ 金 切り干し大根の塩昆布和え	カニカマ 竹輪 豚ミンチ 卵 チーズ 昆布 枝豆 ブロッコリー 人参 トマト コーン 胡瓜 玉葱 切干大根 じゃが芋 ごま	オレンジゼリー
11	サンドイッチ 土 チーズ	ハム 卵 胡瓜 トマト チーズ 食パン	おかし ミルク
13	魚の唐揚げ ウィンナーのソテー 月 春雨の中華和え	ほき ハム ウィンナー ブロッコリー 卵 トマト 胡瓜 春雨 ごま	ポテトマフィン ミルク
14	☆松風焼き 火 スパゲティーサラダ	鶏ミンチ ハム 卵 豆腐 味噌 人参 ブロッコリー 蓮根 玉葱 筍 干し椎茸 胡瓜 しめじ ごま	りぼんクッキー ミルク
◎15	たけのご飯 煮魚 水 ☆小田巻蒸し 和え物	赤魚 色板 鶏肉 卵 油揚げ ほうれん草 チーズ わかめ 人参 筍 うどん ごま	スキムヨーグルト
16	チキン大豆カレー 木 野菜のシャキシャキサラダ	カニカマ 鶏肉 ハム 大豆 もずく チンゲン菜 ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ コーン 豆腐 玉葱 じゃが芋 ごま	おかし ミルク
17	ポークビーンズ 金 ポテトのチーズ焼き	竹輪 ベーコン 大豆 チーズ 人参 トマト パセリ 玉葱 しめじ 筍 マカロニ	おかし カルピス
18	親子丼 土 味噌汁	色板 鶏肉 卵 豆腐 わかめ チーズ 人参 青葱 玉葱 しめじ	おかし ミルク
20	けんちん汁 月 ☆竹輪と蓮根の和風炒め	竹輪 色板 鶏肉 豆腐 油揚げ 人参 青葱 蓮根 牛蒡 しめじ 大根 玉葱 白菜 里芋 ごま	ピザトースト ミルク
21	豆腐の春野菜あんかけ 火 ブロッコリーとハムのサラダ	ハム 豆腐 ブロッコリー 人参 菜の花 コーン しめじ キャベツ 筍 玉葱	チーズケーキ ミルク
22	鶏のレモン煮 水 春キャベツのごま和え	鶏肉 ブロッコリー 人参 コーン キャベツ レモン ごま	おかし ミルク
23	五目卵焼き かつおのふりかけ 木 筍とわかめのすまし汁	かつお 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ ひじき トマト 人参 青葱 筍 干し椎茸 玉葱 ごま	おかし カルピス
24	パンパニジー 金 高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐 味噌 ほうれん草 小松菜 人参 キャベツ もやし もやし 胡瓜 ごま	パイナップルケーキ ミルク
25	ナポリタン 土 チーズ	ベーコン マッシュルーム チーズ 人参 パセリ 玉葱 スパゲティー	おかし ミルク
27	スキム肉じゃが煮 月 小松菜とコーンのナムル	竹輪 豚肉 焼豆腐 スキムミルク わかめ 人参 小松菜 いんげん コーン もやし 玉葱 しめじ じゃが芋 糸こんにゃく ごま	マシュマロサンド ミルク
28	鶏肉の大豆五目煮 火 コールスローサラダ	鶏肉 ハム 厚揚げ 大豆 ブロッコリー チンゲン菜 人参 キャベツ 玉葱 コーン さつま芋	スキムヨーグルト
29	和風ポトフ 水 ほうれん草の磯辺和え	ウィンナー 厚揚げ のり ほうれん草 ブロッコリー トマト 人参 しめじ 玉葱 キャベツ えのき じゃが芋	おかし ミルク
30	魚の照り焼き ゆで卵 木 厚揚げのそぼろ煮	鯖 鶏ミンチ 卵 厚揚げ ブロッコリー 人参	ねじりあんパイ ミルク
31	豆腐のマヨネーズ焼き 金 卵の巾着 ちりめんの佃煮	ちりめん ツナ 卵 油揚げ 豆腐 人参 ブロッコリー 青葱 コーン 蓮根 ごま	おかし カルピス

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

16日(木)のチキン大豆カレーの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

子ども園で栽培・収穫した野菜は、その都度、メニューに加えて使用・提供します！