



給食だより

【今月の目標】

年齢にあった食事の
マナーを身につけよう

2021年4月30日

足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	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	
3	月	憲法記念日			
4	火	みどりの日 			
5	水	こどもの日			
6	木	そばろ井 ほうれん草の胡麻和え 春キャベツの味噌汁 パイン缶	牛乳 ベビーせんべい	ミルク 鯉ボーロ せんべい	野菜せんべい
7	金	白身魚の磯部フライ みかん入り胡瓜とわかめの酢の物 うどん入すまし汁	牛乳 塩せんべい	ミルク きな粉せんべい	ぱりんこ
8	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
10	月	ハヤシライス プロッコリーのマヨネーズかけ りんご	牛乳 お米ボーロ	ミルク Ca あられ	ビスケット
11	火	赤魚の醤油漬け 人参入りいんげんの胡麻和え じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 南瓜せんべい	お茶 よもぎぼた餅	たまごせんべい
12	水	鶏肉のつくね煮 ひじき入りキャベツのマリネサラダ 玉葱とえのきの味噌汁	牛乳 ピーチゼリー	ミルク たべっこベビー	減塩せんべい
13	木	鮭のムニエルタルタルソースかけ ほうれん草とコーンのお浸し もずくスープ	牛乳 Ca せんべい	ミルク バナナ	ビスケット
14	金	玉葱入り豚肉の生姜焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 麩とわかめの味噌汁	牛乳 雑穀クッキー	お茶 白い風船	きな粉せんべい
15	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 あられ	
17	月	鯖の味噌煮 人参のきんぴら かき卵汁 味付け海苔	牛乳 お子様えびせん	お茶 甘夏ゼリー	白い風船
18	火	パン プレーンオムレツ スパゲティケチャップ炒め ジュリアンスープ	牛乳 野菜家族	ミルク ココアパウンドケーキ	Ca あられ
19	水	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草と人参のおかか和え さつま芋の味噌汁	牛乳 小魚せんべい	ミルク 一口せんべい	雑穀クッキー
20	木	麻婆豆腐 もやしと胡瓜のナムル オレンジ	牛乳 ベビーせんべい	りんごジュース ビスコ	Ca せんべい
21	金	豚肉のりんごソース炒め プロッコリーの胡麻ドレッシングかけ キャベツのスープ	牛乳 ビスケット	お茶 メロン	南瓜せんべい
22	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	
24	月	あっさり炒飯 ささみフライ トマト えのきと人参のスープ	牛乳 塩せんべい	ミルク ピーチケーキ	一口せんべい
25	火	ウインナー入り野菜のかき揚げ スティック胡瓜 豆腐の味噌汁	牛乳 白い風船	ミルク 揚げせんべい	お子様えびせん
26	水	ヒレカツ キャベツのゆかり和え トマト 玉ねぎと人参の味噌汁	牛乳 お子様せんべい	お茶 フルーツ ヨーグルト	塩せんべい
27	木	ツナ入りカレーシチュー 福伸漬け オレンジ	牛乳 たまごせんべい	お茶 Ca せんべい	一口せんべい
28	金	お楽しみ弁当 (加工食品も必ず火を通し、冷めてから蓋をしましょう)	牛乳 きな粉せんべい	幼児牛乳 減塩ぱりんこ	白い風船
29	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 せんべい	
31	月	お楽しみ弁当 (加工食品も必ず火を通し、冷めてから蓋をしましょう)	牛乳 黄粉ウエハース	幼児野菜ジュース ぼたぼた焼き	ぱりんこ

食育活動(状況を見ながら行いたいと思います)

11日 ヨモギできなごぼたもちを作ります。
(散歩で見つけたヨモギを使います。)



手作りおやつ

【今月使用する食材(野菜・果物など)】

北海道 青森 富山 石川 福井 長野
岐阜 茨城 静岡 愛知 兵庫 徳島
高知 長崎 熊本 フィリピン アメリカ

*延長保育・土曜日のおやつは変更になる場合があります。
変更になる場合はお知らせ致します。

食育だより

子どもたちにとって、友達と食べる食事や活動など、園でのさまざまな新しい体験は、乳幼児期の成長の上でとても大切です。特に「毎日の食事」は、子どもの心と体の成長や発達を支える基礎となるものです。子どもたちは「美味しい」や「楽しい」など、さまざまな気持ちを感じながら、食べものを大切にするという考え方や、マナーなど食事を通して身につけていきます。



お楽しみ弁当について

園では、食事の面から親子の交流をはかるために、月2回程度「お楽しみ弁当の日」を設けています。(6～9月は食中毒予防のため中止)

お弁当づくりのポイントについて紹介します

- * 食べやすくつくる。(食べやすい大きさのおにぎり等)
- * 食べられる量にする。(詰めすぎない)
- * 生もの(肉・魚・卵など)は必ずしっかり火を通し、冷ましてから入れる。加工品なども、再加熱して冷ましてから入れる。
- * 冷たいものと熱いものを一緒に入れない。(果物は別にする等)
- * 保冷材や抗菌シートなどの、お弁当グッズを使用すると安心ですね

1～2歳児・・・80～90g

3～5歳児・・・100～130g(一度ご家庭でも量ってみて下さい)

*** 6月からのご飯量の目安にしてください。**

6月から持参して頂くご飯は保冷剤を入れた容器で涼しい所で保管いたします。

おうちでクッキング

子供と一緒にクッキングをするとき、何から教えていいか迷います。

まずは、道具を使わずにできる「ちぎる」ことから始めてみてはいかがでしょうか。ちぎる作業に最適なのは、サラダです。春キャベツやレタスはもちろん、トッピングに海苔、スライスチーズなどを用いれば、全部手でちぎれます。サラダ作りなど、ぜひ、ご家庭でチャレンジしてみてください。



手作りおやつ☆ココアパウンドケーキ☆5/18

〈材料〉1人分

ホットケーキ mix	25g	〈作り方〉
ココアパウダー	3g	①豆乳を軽く温めておく
三温糖	6g	②全体を風邪合わせる
豆乳	16cc	③カップに入れ、170℃で20分焼く
サラダ油	3g	(オーブンは予熱をかけておく)



こども園での食事の様子

新入園児のお子様も園の生活に少しずつ慣れ慣れてきたころです。始めは給食も中々食べられず、残す子もいましたが、殆ど残さず食べられるようになってきました。お弁当の日は特に、朝からお昼の時間が待ち遠しい子どもたち。おうちの方の愛情が込められたお弁当を楽しい雰囲気の中で食べることで、好きな食べ物を少しでも増やしていけると良いですね。

0才児



1才児



2才児



3才児



4才児



5才児

