

給食だより

2022.5月号
加茂白百合幼稚園

新年度がスタートしてもうじき1か月ですね。
進級児さんは、食べる量もおかわりの量も増え、ますます元気いっぱいになっていきます。
新入園児さんも、笑顔で給食を食べています。
ただし、この時期は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活で体調を整えましょう。

5月5日は“端午の節句”
子どもの日として知られる端午の節句には、柏もちやちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いから、たけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で、子どもの成長を祝いましょう。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べると、胃腸が刺激され排便しやすくなり、一日を元気に過ごせます。
規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!

コロナウイルスを予防しましょう!

「手洗いのポイント」

石鹸と流水でよく洗い流す。
水気をよくふき取り、手指消毒用アルコールによる消毒。
(コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い。)

レシピ紹介

「豆乳スープ」

(大人2人と子ども2人分)

【材料】

- きゃべつ 200g (約2枚)
- 玉ねぎ 120g (約1/2個)
- 人参 30g
- チンゲン菜 50g (1株)
- えのきたけ 50g (1/2袋)
- ウインナー 40g (2本)
- 豆乳 400ml
- 水 400ml
- 鶏がらだしの素 小さじ2
- 塩 1つまみ
- 砂糖 小さじ1/2

今回は24日(火)のお誕生会メニューから、「豆乳スープ」のレシピを紹介します♪

【作り方】

- 1.きゃべつ角切り、玉ねぎスライス、人参千切り、チンゲン菜とえのき3cm、ウインナーをスライスにそれぞれ切る。
- 2.鍋に分量の水と材料を全て加え、野菜に火が通ったら、豆乳と調味料を加える。
- 3.ひと煮たちしたら出来上がり。

豆乳には成長期の子どもに欠かせないたんぱく質も牛乳の2倍近くあり、豆乳には骨密度の高い骨に成長させる成分があるとされています。
また、骨や内臓や心の健康を助成してくれるカリウムやマグネシウムも豆乳には含まれています。

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>☆ちゅうりっぷぐみ手作りおやつ☆ 9日(月)きなこケーキ 17日(火)フライドポテト 25日(水)いちごのムース</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><お願い> 20日(金)は スプーンを用意をお願いします。</p> </div> </div>				
2	3	4	5	6
<p>ごはん だいこんのみそ汁 鶏のマーメイド焼 パスタサラダ 子どもの日ゼリー</p> <p>エネルギー(Kcal) 367 塩分(g) 1.3</p>	<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>ごはん 鮭のすまし汁 さばのみそ煮 青菜のごま和え パン</p> <p>エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.3</p>
9	10	11	12	13
<p>ごはん チャプチェ アロココの和風サラダ バナナ むぎ茶</p> <p>エネルギー(Kcal) 399 塩分(g) 0.6</p>	<p>ごはん とん汁 さけの塩こうじ焼 ひじきの煮物 チーズ</p> <p>エネルギー(Kcal) 390 塩分(g) 1.8</p>	<p>食パン ポークビーンズ きゃべつの トレンジングサラダ いちご 牛乳</p> <p>エネルギー(Kcal) 425 塩分(g) 2.1</p>	<p>お弁当デー</p>	<p>ごはん やさいスープ かれのチーズ焼 アスパラと じゃが芋のソテー オレンジ</p> <p>エネルギー(Kcal) 375 塩分(g) 1.2</p>
16	17	18	19	20
<p>ごはん とうふのどぼろ煮 わかめサラダ 焼のり(醤油のり) ショア(いちご)</p> <p>エネルギー(Kcal) 396 塩分(g) 1.3</p>	<p>卵サンド(コッペパン) トマトスープ アロココ+ツナサラダ パン 牛乳</p> <p>エネルギー(Kcal) 389 塩分(g) 1.9</p>	<p>ごはん 青菜のみそ汁 ミートローフ はるさめサラダ バナナ</p> <p>エネルギー(Kcal) 389 塩分(g) 1.5</p>	<p>ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのしょうゆ焼 やさい炒め チーズ</p> <p>エネルギー(Kcal) 398 塩分(g) 1.9</p>	<p>カレーライス 切干大根と ひじきのサラダ いちごのフルーツ むぎ茶</p> <p>エネルギー(Kcal) 453 塩分(g) 1.7</p>
23	24 お誕生会メニュー	25	26	27
<p>菜めしごはん 酢鶏 もやしの磯和え オレンジ 牛乳</p> <p>エネルギー(Kcal) 426 塩分(g) 1.4</p>	<p>どぼろごはん 豆乳スープ かぼちゃの甘煮 フルーツクレープ (フルーツゼリー)</p> <p>エネルギー(Kcal) 437 塩分(g) 2.3</p>	<p>食パン ミネストローネスープ 花やさいのサラダ フルーツカクテル 牛乳</p> <p>エネルギー(Kcal) 427 塩分(g) 1.9</p>	<p>お弁当デー</p>	<p>ごはん なめこ汁 白身魚フライ かぶのゆかり和え ヨーグルト</p> <p>エネルギー(Kcal) 356 塩分(g) 1.1</p>
30	31	<p><お弁当についてのおお願い> 給食では、提供する食材や形態について子ども達が安全に食べることができるように努めています。 お弁当デーの際にも、誤嚥をおこしやすい次の食材については、お控えいただくか細かく切ってください。 ・ミニトマト ・うずらの卵 ・球状のチーズ ・ミートボール ・ぶどう ※枝豆、こんにやくゼリーは危険が高いためお控えください。 ※ちゅうりっぷぐみ、ももぐみは、ピックの使用はお控えください。</p>		
<p>ごはん 青菜のみそ汁 いわしの梅煮 (かれの煮付) 厚揚げのみそ炒め 焼のり(醤油のり)</p> <p>エネルギー(Kcal) 399 塩分(g) 1.5</p>	<p>ごはん 親子煮 和風サラダ 大芋いも むぎ茶</p> <p>エネルギー(Kcal) 437 塩分(g) 1.4</p>			

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。