



5月 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 蓮代寺こども園 R7.4.30

蓮代寺こども園の食事の様子

3歳以上児の子どもたちは、昼食と午後のおやつをランチルームで食べています。ひまわり組、ゆり組は自分でトレーを持って並び、ご飯やおかずが盛られた食器をそっと取って、トレーにのせています。こぼしてしまうこともあります。日に日に上手に運べるようになってきています。たんぼぼ組の子どもたちは、ランチルームで食べる事にも慣れ、食事の姿を見に行くと、「美味しい!!」「これ好き!」と教えてくれます。お友達や保育者と楽しそうに食べている姿が給食室からも見え、とてもうれしいです。

未満児は、各保育室で食べています。ちゅうりっぷ組は、スプーンを使いながら楽しい雰囲気の中でお友達や保育者と一緒に食べています。りす・ひよこ組は手づかみ食べをしたり、様々な食材を味わったりしながら、食事を楽しむ経験を重ねています。



たけのこの皮むきをしました

4月23日(水)に今が旬のたけのこの皮むきをしました。たんぼぼ組の子どもたちからは「ふわふわ!」「ぶつぶつある」という声が聞こえました。ひまわり組の子どもたちは「おうちで皮むいたよ!」「たけのこの採りに行ったことあるよ」と教えてくれました。さすがたけのこの産地ですね。皮の剥き方もお手の物でした。剥いた皮の中に水があることに気づいたり、顕微鏡で見たりして、思い思いに楽しみました。



蓮代寺こども園 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	478kcal	19.7g	13.2g	1.5g 未満
3～5 歳児	550kcal	21.0g	18.0g	1.6g 未満
5月平均栄養量				
1～2 歳児	486kcal	18.9g	16.0g	1.5g
3～5 歳児	551kcal	21.9g	18.5g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼 食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ(全児) 青字は手作りおやつ	離乳食(主食はおかゆ又は軟飯)
1	木	牛乳 オレンジ	魚のホイル焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(さつま芋)	牛乳 ジャムサンド	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
2	金	牛乳 せんべい	こいのぼりオムライス チキンナゲット 春雨サラダ 豆腐スープ こどもの日のお楽しみランチ♪	お茶 たいやき	豆腐のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
7	水	お茶 ビスケット	ひじき入り肉じゃが スパサラダ パナナ	牛乳 りんご入り蒸しパン	ひじき入り肉じゃが キャベツの旨煮 すまし汁
8	木	お茶 ボーロ	鶏の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁(わかめ)	牛乳 クラッカー	キャベツのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁
9	金	牛乳 バナナ	キャベツのクリーム煮 マセドアンサラダ ブロッコリーの塩茹で ★	ミルク ビスケット	鶏バーグ じゃが芋の旨煮 すまし汁
10	土	お茶 せんべい	おにぎり 味噌汁 チーズ	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
12	月	お茶 せんべい	大麦ご飯のカレーライス 大根サラダ トマト	ヨーグルト和え	肉じゃが スティック野菜煮 味噌汁
13	火	お茶 ボーロ	牛肉といんげんの炒め物 チーズ わかめスープ	野菜ジュース クラッカー	トマトのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁
14	水	牛乳 オレンジ	魚の立田揚げ 納豆和え 味噌汁(大根)	牛乳 せんべい	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
15	木	お茶 クラッカー	白味噌ポトフ マカロニサラダ パナナ	牛乳 きなこトースト	大根のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 ポトフ
16	金	ヨーグルト	鶏肉の照り焼き キャベツサラダ 青菜スープ	ミルク ビスケット	キャベツのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 青菜スープ
17	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の旨煮
19	月	お茶 せんべい	大麦の鶏団子スープ ボイルウィンナー ポテトサラダ	ミルク バームクーヘン (未満児)スイートポテト	しらすの旨煮 スティック野菜煮 鶏団子スープ
20	火	牛乳 バナナ	豚肉のしょうが焼き トマトときゅうりのピクルス 味噌汁(かぼちゃ)	牛乳 せんべい	キャベツのそぼろ煮 トマトの旨煮 味噌汁
21	水	お茶 ウエハース	手作りさつま揚げ 和風サラダ にら玉スープ	牛乳 大学芋	さつま芋のそぼろ煮 スティック野菜煮 すまし汁
22	木	牛乳 ボーロ	鶏肉のソテー トマトとじゃこのサラダ 味噌汁(じゃが芋)	フルーツ入り ソフトゼリー	トマトのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 味噌汁
23	金	お茶 せんべい	すき焼き煮 切干し大根のゴマネーズ和え オレンジ	牛乳 クラッカー	大根のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
24	土	お茶 せんべい	おにぎり 味噌汁 チーズ	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
26	月	牛乳 オレンジ	蒸しシューマイ ひじき入りチキンサラダ 中華風五目スープ	カルピスゼリー	ひじきのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 すまし汁
27	火	お茶 クラッカー	煮込みハンバーグ トマトのごま酢かけ ポテトスープ	牛乳 せんべい	鶏バーグ トマトの旨煮 青菜スープ
28	水	ヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 たまごサンド	ブロッコリーのそぼろ煮 大根の旨煮 すまし汁
29	木	牛乳 ボーロ	魚の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(小松菜)	ミルク せんべい	魚の野菜あん わかめの旨煮 味噌汁
30	金	お茶 せんべい	ビビンバ丼 オレンジ キャベツスープ	牛乳 ビスケット	ほうれん草のそぼろ煮 スティック野菜煮 キャベツスープ
31	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜の旨煮