

給食室

風薫るさわやかな季節になりました。

入園、進級から一か月が過ぎ、新しい園生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。

園では徐々に給食を楽しんでいる姿も見られます。

一方、疲れも少したまってくる頃でもあり、体調を崩すこともあるかと思えます。

今月はゴールデンウィークもありますので、体調管理に気をつけて十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。

行事食予定

10(金) 誕生会

今月の誕生会メニューは”鶏団子の甘酢あんかけ”です！

レンコンのシャキシャキ食感の鶏団子に

子どもたちが大好きな甘酸っぱいたれを絡めたメニューです。

副菜とお汁はブロッコリーの塩昆布和えとみそ汁です。

おやつには大好評のパンプディングを作ります♡

楽しみにしていてね☆



豆知識

初夏が旬の「そらまめ」。出荷は4月から5月ごろが最盛期で、7月を過ぎるとパタリと見なくなります。

保育園でも子どもたちにさやから実を出してもらう「さやむきクッキング」を予定しています。

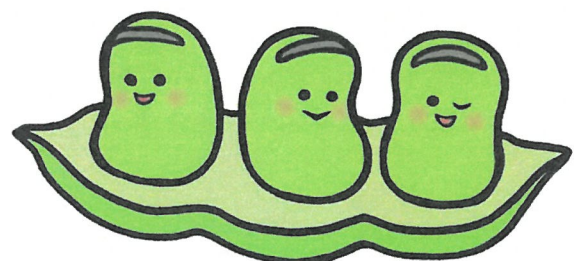
さやが空を仰ぐように伸びることからこの名前がつけました。

そらまめには豊富な栄養があり、整腸作用のある不溶性食物繊維が多く入っていて、高血圧予防に効くカリウム、貧血予防が期待できる葉酸と鉄も多く含まれています。

血中コレステロールを減らし、脳の活性化に役立つといわれているレシチンも

注目されています。他にもビタミン類も多く含んでおり、疲労回復の効果もあります。

色々な栄養素を非常に多く含んだ旬の野菜なのでみなさんも積極的に食べようね☆



こどもの日のつどいメニュー

保育園では4/29(金)にこどもの日のつどいをしました。

給食ではおやつにこいのぼりの形をしたどら焼きを作りました。

人気のどら焼きに、ひとつひとつ「かわいくな〜れ♪」とこいのぼりの絵を

描きました。ほっそりめのこいのぼり、ふとっちょめのこいのぼり・・・

どのこいのぼりが当たったかな？

子どもたちも喜んでくれていました🎉

☆タンドリーチキン

子どもたちの大好きなカレー味。ヨーグルトに漬け込むのでお肉がとっても柔らかくジューシーです🍗

☆さつまいもサラダ

コロコロの見た目がかわいいサラダです。

☆コンソメスープ

☆ごはん

☆こいのぼりどら焼き



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	472	18.6	17.1	309	1.4	185
3歳以上	560	21.0	18.0	256	2.0	199

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.30	0.45	24	2.6	1.3
3歳以上	0.37	0.39	30	3.6	1.7