

浅川幼稚園

2019年5月

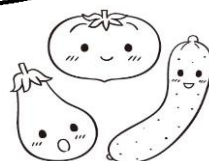
栄養士 川野 智美

新緑が目眩しく、気持ちの良い日が続いています。

子供たちは、少しずつ新しい環境に慣れ、笑顔も増えてきました。また、この時期は親子で過ごすことの出来る貴重な時間が多い季節でもあります。天気の良い日には、弁当を持って自然に触れる体験をしてみるのもいいですね。楽しい体験が、お子さんを又ひと回り成長させてくれると思います。



好き嫌いをなくす、  
園での工夫例です！



## 「次はもうひと口」

苦手な食べ物は、無理には食べさせないようにしています。「また今度同じメニューが出たときには、もうひと口多く食べられるようにがんばろうね」と、声をかけています。

## よく咀嚼できるように

給食の料理の具材は、子供がよく咀嚼できるように、例えば煮野菜なら少し固め・大きめに調理しています。

園では『一物全体食』を念頭に、丸ごと食べられるものは、丸ごと調理することを基本に、丸ごと食べられないものも、食べ物を粗末にしないように、無駄を出さずに使いきる工夫をしています。野菜の皮、魚の頭や内臓には中身にも劣らない栄養分が多く含まれています。“だし”に用いる“煮干し”“昆布”は、粉末にしています。

ご家庭でも是非試してみてください。



## 年長の親子田植えのご案内



給食用玄米を提供して頂いている堺農園(八幡西区本城大字 3024-1)で、6月8日(土)午前中に田植えを行います。親子で田圃の中に裸足で入り、苗を植え、田圃の生き物を観察 するという貴重な経験ができる良い機会です。奮ってご参加下さい。

詳細は、別途お知らせ致します。

日	曜	献立名	主 な 食 材										
7	火	梅御飯 ひじきの煮物 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 ひじき 玉葱 糸引き納豆	梅干し 人参 じゃが芋 人参	いりこ 玉葱 キャベツ ねぎ	厚揚げ 出汁昆布 胡麻	グリーンピース いりこ	菜膳だし					
9	木	筍御飯 しらたきの炒めもの 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 糸こんにゃく 人参 糸引き納豆	筍 人参 玉葱 ほうれん草	油揚げ 玉葱 木綿豆腐 人参	塩麴 干し椎茸 出汁昆布 胡麻	いりこ 小松菜 いりこ しらす干し	にんにく					
年長	遠足	きのご御飯	発芽玄米	しめじ	えのき茸	油揚げ	塩麴	菜膳だし					
10	金	厚揚げ煮物 味噌汁 山芋梅肉納豆	厚揚げ 人参 糸引き納豆	小松菜 わかめ 山芋	筍 玉葱 梅肉	人参 ほうれん草	出汁昆布	いりこ					
13	月	ピース御飯 ひじきと人参の白和え 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 ひじき 人参 糸引き納豆	グリーンピース 人参 筍 南瓜	いりこ 木綿豆腐 小松菜	塩麴 黒砂糖 出汁昆布 味噌 いりこ	胡麻						
14	火	新生姜御飯 焼き魚(ししゃも) 味噌汁 ポテトサラダ	発芽玄米 ししゃも 玉葱 じゃが芋	生姜 人参 玉葱	塩麴 えのき茸 木綿豆腐	ほうれん草 人参	出汁昆布 きゅうり	味噌 米酢 黒砂糖					
16	木	わかめ御飯 炒り豆腐 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 牛蒡 玉葱 糸引き納豆	わかめ 人参 玉葱 ズッキーニ キャベツ	塩麴 干し椎茸 油揚げ 塩昆布	いりこ ひじき 出汁昆布 人参 胡麻	小松菜 いりこ	木綿豆腐					
年中	遠足	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	菜膳だし	いりこ							
17	金	ポークビーンズ 味噌汁 ほうれん草と山芋の和え物	切干大根 じゃが芋 ほうれん草	大豆 玉葱 山芋	玉葱 人参 梅干し	トマト わかめ	味噌 出汁昆布	いりこ					
20	月	カレーピラフ 小松菜としめじの和え物 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 小松菜 木綿豆腐 糸引き納豆	玉葱 人参 玉葱 ひじき	人参 しめじ 人参 ズッキーニ	グリーンピース 胡麻 ねぎ 人参	菜膳だし 出汁昆布	カレー粉 いりこ					
21	火	玄米御飯 焼き魚(鯖) 味噌汁 ほうれん草の白和え	発芽玄米 鯖 玉葱 ほうれん草	塩麴 南瓜 人参	ねぎ 木綿豆腐	出汁昆布 味噌 黒砂糖	いりこ 黒砂糖	胡麻					
23	木	ピース御飯 高野豆腐のあんかけ 味噌汁 じゃが芋納豆	発芽玄米 高野豆腐 キャベツ 糸引き納豆	グリーンピース 玉葱 人参 じゃが芋	塩麴 人参 玉葱 塩昆布	小松菜 わかめ 出汁昆布 胡麻	干し椎茸 出汁昆布	菜膳だし 片栗粉 いりこ					
いちご・もも	年少	遠足	ひじき御飯	ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草	人参	玉葱	人参	塩麴	いりこ	しらす干し	出汁昆布	いりこ
24	金	味噌汁 南瓜の煮物	牛蒡 南瓜	玉葱	人参	人参	出汁昆布	いりこ					
27	月	筍御飯 新じゃがそばろ煮 味噌汁 きのご納豆	発芽玄米 じゃが芋 人参 糸引き納豆	筍 人参 玉葱 しめじ	油揚げ 高野豆腐 ほうれん草 人参	塩麴 玉葱 出汁昆布 えのき茸	いりこ グリーンピース いりこ 胡麻						
28	火	梅御飯 キャベツの胡麻味噌炒め 鱈のつみれ汁 人参納豆	発芽玄米 キャベツ 鱈のミンチ 糸引き納豆	梅干し 人参 玉葱 人参	いりこ しめじ 人参 ほうれん草	玉葱 牛蒡 ねぎ	胡麻 生姜 片栗粉	味噌 菜膳だし 出汁昆布	黒砂糖				
誕生会	30	木	小豆御飯 野菜煮込み 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 ズッキーニ 木綿豆腐 糸引き納豆	小豆 トマト 玉葱 南瓜	塩麴 玉葱 ほうれん草 人参 胡麻	じゃが芋 人参 出汁昆布	人参 グリーンピース いりこ					
31	金	玄米御飯 ドライカレー 味噌汁 小松菜納豆	発芽玄米 じゃが芋 人参 糸引き納豆	塩麴 玉葱 えのき茸 小松菜	いりこ 人参 にんにく 玉葱 人参	高野豆腐 生姜 出汁昆布 塩昆布	グリーンピース いりこ 胡麻	菜膳だし カレー粉					

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。  
 ※ 遠足日が雨の場合、弁当持参で登園します。