



きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまふ子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



こんだてひょう

日	曜日	こんだて	主な材料			栄養価
			かや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal たんぱく質g
1	月	千キンピラフ シェルマカロニのツナサラダ 豆腐とわかめのスープ チョコリングドーナツ	ごはん ドレッシング マカロニ チョコリングドーナツ	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ	人参 コーン グリンピース フロッコリー えのき ねぎ	423 Kcal 13.9 g
2	火	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 大根サラダ フリン	ごはん 春雨 ドレッシング ごま	豆腐 豚肉 フリン	玉ねぎ エリンギ 人参 グリンピース ねぎ 大根 きゅうり コーン	423 Kcal 13.6 g
8	月	ツナとひじきの釜めし 大豆とフロッコリーのサラダ お餅とわかめのすまし汁 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま あんドーナツ	ツナ 油揚げ 大豆 ひじき 麩 わかめ	人参 グリンピース フロッコリー コーン えのき ねぎ	458 Kcal 13.9 g
9	火	鶏ちゃん丼 ポテトサラダ 青りんごゼリー	ごはん じゃがいも ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン にら きゅうり コーン	426 Kcal 11.4 g
10	水	野菜ごろっと！ポークカレー フロッコリーの和風サラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	豚肉 スキムミルク のり ヨーグルト	玉ねぎ 人参 フロッコリー キャベツ コーン	438 Kcal 15.7 g
11	木	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ オレンジジュース	スパゲティ ドレッシング	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ かぼちゃ きゅうり コーン オレンジジュース	371 Kcal 13.4 g
12	金	ごはん 鶏じゃが 海藻サラダ オレンジ	ごはん じゃがいも ごま	鶏肉 海藻サラダ ツナ	玉ねぎ 人参 しらすめし グリンピース フロッコリー キャベツ コーン オレンジ	365 Kcal 12.3 g
15	月	豚丼 くるくるマカロニのサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん マカロニ ドレッシング お米でいちごのケーキ	豚肉 ツナ	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ きゅうり コーン	438 Kcal 14.9 g
16	火	ごはん ユーリンチー 春雨のマヨドレサラダ 中華スープ 青りんごゼリー	ごはん はるさめ ごま ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 わかめ	ねぎ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 白菜	459 Kcal 11.7 g
17	水	みんな大好き♪タコライス コンソメスープ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	豚肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	レタス トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	358 Kcal 12.2 g
18	木	焼うどん かぼちゃと大豆のサラダ ミルージュ	うどん ドレッシング	豚肉 かつおぶし 大豆 ミルージュ	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ かぼちゃ フロッコリー コーン	338 Kcal 12.3 g
19	金	じゃが芋と野菜のどぼろけ わかめサラダ ロールケーキ	ごはん じゃがいも ごま ロールケーキ	鶏肉 ツナ わかめ	玉ねぎ 白菜 大根 しめじ 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ コーン	400 Kcal 12.5 g
22	月	中華飯 シェルマカロニのマヨドレサラダ コロコロあんドーナツ	ごはん マカロニ ドレッシング あんドーナツ	豚肉 ナルト ツナ	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり コーン	456 Kcal 14.6 g
23	火	わかめご飯 タらのかぼ焼き風 春雨の和風ゴマサラダ お餅とえのきのお吸い物 青りんごゼリー	ごはん 春雨 ごま 青りんごゼリー	わかめ たら 麩	きゅうり 人参 コーン えのき ねぎ	359 Kcal 12 g
24	水	ドライカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	鶏肉 豚肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 パセリ フルーツカクテル缶	469 Kcal 14.9 g
25	木	手作りツナコートrost ジョア (ストロベリー)	食パン マヨネーズ	ツナ ジョア	コーン パセリ	255 Kcal 9.6 g
26	金	鶏とほろの彩りごはん フロッコリーのゴママヨサラダ けんちん汁 オレンジゼリー	ごはん ドレッシング ごま オレンジゼリー	鶏肉 錦糸卵 桜でんぶ 豆腐	ほうれん草 フロッコリー キャベツ 人参 きゅうり しめじ ごぼう 大根 ねぎ	388 Kcal 12 g
29	月	千キンライス イタリアンサラダ コーンスープ お楽しみデザート	ごはん ドレッシング お楽しみデザート	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 しめじ コーン グリンピース フロッコリー かぼちゃ キャベツ クリームコーン缶 パセリ	450 Kcal 13.3 g
30	火	ごはん マーボー豆腐 マカロニのゴママヨサラダ オレンジ	ごはん マカロニ ドレッシング ごま	豆腐 豚肉	ねぎ 玉ねぎ エリンギ 人参 にら きゅうり キャベツ オレンジ	423 Kcal 14.9 g
31	水	ゆかりごはん ほくほくポトフ 春雨サラダ ロールケーキ	ごはん じゃがいも 春雨 ごま ロールケーキ	鶏肉	ゆかり 大根 キャベツ 人参 フロッコリー 玉ねぎ きゅうり コーン	362 Kcal 10.8 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。

食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

子どもの日のお祝い

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪い病気から守ってくれるという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

