

5月



木の実幼稚園

だんだんと暖かな陽気になり、青葉のまぶしい季節となりました。新年度に入ってから早くも1カ月が過ぎようとしています。年少さんは少しずつ、幼稚園での生活に慣れてきたのではないのでしょうか。

先日はとある年少クラスさんが、先生と一緒に園内の探検をしていて、給食室のドアや窓から中を一生懸命覗いてくれていました。大きな釜やお鍋、オープンや炊飯器など…なかなか普段は見ることのできない機械や道具に興味津々の様子でした。年長・年中組さんも、給食室前の献立ボードを毎日嬉しそうに見に来てくれます。また、新年度から、どのクラスもたくさん食べてくれていてびっくり！！とても嬉しいです。たくさん食べて、元気いっぱいになってほしいと思います。

新型コロナウイルスが大阪で猛威を振るっています。手洗いうがい・マスクの着用・なるべく人ごみに出ないなど、今一度感染症対策を初心に戻って行っていききたいですね。一日も早い収束を願っています。



新たまねぎの収穫に行ってきました



木の実幼稚園では、たまねぎを淡路島の契約農家さんから直接仕入れたものを使用しています。4月から届きたまねぎは、とっても甘くて柔らかい新たまねぎになりました。4月中旬には、実際に農家さんの畑へおじゃまして、たまねぎ畑の見学と収穫の体験をさせていただきました。普段見るたまねぎとは違い、大きく伸びたねぎと長い根っこがついていて、たまねぎってこんな形なんだととても勉強になりました。

5月の後半には、給食室前のスペースに展示を予定しています。実際に畑に埋まっている様子や、収穫したたまねぎの実物の展示をする予定です。子ども達にも、普段見ることのできないたまねぎの本当の姿を見てもらい、食材に興味を持ってもらえればと思います。



一汁三菜って？



和食の基本、一汁三菜。主食・汁物・主菜1品と副菜2品からなる献立です。体に必要な栄養素をバランスよく取れるとされています。実は日本の和食文化は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されていて、世界からの評価も高いのです。木の実幼稚園でもこの一汁三菜を基本とした献立になっています。5月からはよいよ年少さんも汁物が給食に登場します。食材や食感の変化を楽しみながら食べてもらえたら嬉しいです。



5月5日はこどもの日



こどもの日は別名、「端午（たんご）の節句」とも言い、もともとは男の子の健やかな成長を願う日でした。その後、子どもの幸せと、親への感謝の日と定められました。

こどもの日の風習としては、

- 鯉のぼりを揚げる
- 菖蒲（しょうぶ）湯に浸かる
- 五月人形を飾る
- 柏餅やちまきを食べる

…といった風習があります。



柏餅に使われる柏の葉っぱ。柏は、新芽が育つまで冬の間も葉が落ちないことから、「家系が絶えない」→「子孫繁栄」につながるとされる縁起のいい植物です。

また、ちまきは地域によって中身が違い、甘いお餅の和菓子だったり、おこわご飯だったりするそうです。

柏餅やちまき以外にも、最近ではこいのぼりに見立てたちらし寿司やいなり寿司、ケーキなどでお祝いするご家庭も多いのだとか。親子で一緒に飾り付けをしても楽しそうですね。

子どもの健やかな成長を願い、楽しい一日を過ごせますように…。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
3月	憲法記念日						
4火	みどりの日						
5水	こどもの日						
6木	おこわご飯 コロック コーンサラダ ずまし汁 オレンジゼリー	豚肉、薄揚げ	にんじん、椎茸、グリーンピース	精白米、もち米、こんにゃく、てんさい糖	中華味、薄口醤油、料理酒、みりん とんかつソース 青じそドレッシング 薄口醤油、みりん、食塩 オレンジゼリー	421 kcal 13.1 g 8.7 g 1.8 g	動物ビスケット オレンジジュース
7金	肉うどん ちくわの磯辺揚げ いんげんの白和え キャンディチーズ	豚肉、薄揚げ、わかめ、昆布、かつおぶし 竹輪、あおのり いんげん、豆腐 キャンディチーズ	玉ねぎ、しめじ、青ねぎ にんじん	うどん、てんさい糖 薄力粉、片栗粉、サラダ油 こんにゃく、白ごま、てんさい糖	薄口醤油、みりん、食塩 濃口醤油	408 kcal 18.1 g 10.2 g 2.0 g	みかんゼリー お茶
10月	ロールパン チキンカツ ポテトのチーズ焼き キャベツとツナのサラダ にんじんポターージュ	チキンカツ ウインナー、チーズ ツナ 牛乳	玉ねぎ キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参	ロールパン サラダ油 フライドポテト	とんかつソース、ケチャップ 食塩 和風胡麻醤油ドレッシング シチュー・ミルククリーム、コンソメ、パセリ	429 kcal 18.3 g 19.6 g 2.1 g	きな粉餅 ラムネ カルピスジュース
11火	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 炒り豆腐 ずまし汁	鶏肉 かつおぶし 豆腐 わかめ、昆布、かつおぶし	ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、にんじん キャベツ	精白米 てんさい糖、片栗粉 てんさい糖 てんさい糖 麩	濃口醤油、みりん 濃口醤油 濃口醤油、料理酒 薄口醤油、みりん、食塩	419 kcal 20.6 g 13.5 g 1.6 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
12水	ご飯 豚肉の生姜炒め 卵焼き 南瓜サラダ 味噌汁	豚肉 卵焼き 味噌、薄揚げ、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン コーン、かぼちゃ、にんじん、胡瓜 大根、青ねぎ	精白米 サラダ油、てんさい糖 マヨネーズ	生姜、濃口醤油、みりん、料理酒 食塩	410 kcal 17.6 g 12.3 g 2.0 g	ツナトースト お茶
13木	ご飯 鯖のごまみそやき 大豆の甘辛揚げ 小松菜としめじのおひたし けんちん汁	鯖、赤味噌 大豆 昆布、かつおぶし 豆腐、昆布、かつおぶし	小松菜、にんじん、しめじ 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、青ねぎ	精白米 てんさい糖、白ごま 片栗粉、サラダ油、てんさい糖 てんさい糖	みりん、料理酒 濃口醤油、米酢 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	418 kcal 18.3 g 14.0 g 1.8 g	カルシウム煎餅 マシュマロ オレンジジュース
14金	カレーライス 胡瓜と人参のさっぱりサラダ 星型ポテト オレンジ	豚肉 味噌、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん 胡瓜、にんじん、キャベツ、コーン	精白米、サラダ油、じゃが芋 てんさい糖 星型ポテト、サラダ油	にんにく、カレールー ボン酢	430 kcal 10.7 g 13.2 g 1.7 g	満月ボン ラムネ カルピスジュース
17月	ご飯 鮭のパン粉焼き 糸こんにゃく 味噌汁 りんご	鮭 味噌、昆布、かつおぶし、わかめ	にんじん、胡瓜 青ねぎ りんご	精白米 マヨネーズ、パン粉 糸こんにゃく じゃが芋	パセリ、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング	375 kcal 17.0 g 8.6 g 1.5 g	バタークッキー りんごジュース
18火	午前保育(個人懇談1日目)						
19水	午前保育(個人懇談2日目)						
20木	ご飯 ホイコーロー しゅうまい 胡瓜ともやしナムル 中華スープ	豚肉、味噌、赤味噌 しゅうまい 豆腐	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 胡瓜、もやし、にんじん にんじん、チンゲン菜	精白米 ごま油、てんさい糖、サラダ油 ごま油、白ごま、てんさい糖 ごま油	生姜、にんにく、濃口醤油、みりん、中華味、料理酒 濃口醤油 中華味、薄口醤油、食塩	367 kcal 12.9 g 9.6 g 1.4 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ オレンジジュース
21金	ご飯 鶏肉のマヨポン炒め 焼きスマイルポテト ブロッコリーのサラダ ずまし汁	鶏肉 ツナ わかめ、昆布、かつおぶし	キャベツ、にんじん、もやし、しめじ ブロッコリー、にんじん 大根、玉ねぎ	精白米 マヨネーズ スマイルポテト てんさい糖、サラダ油	ボン酢 米酢、薄口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	407 kcal 15.5 g 12.9 g 1.3 g	おさつボール お茶
24月	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め ふかし芋 ほうれん草の白和え ずまし汁	豚肉、味噌 豆腐 わかめ、昆布、かつおぶし	白菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ほうれん草、にんじん えのき、大根	精白米 サラダ油、てんさい糖 さつまいも こんにゃく、白ごま、てんさい糖	濃口醤油、みりん、中華味 食塩 濃口醤油 薄口醤油、みりん、食塩	367 kcal 14.6 g 6.1 g 1.6 g	ぼたぼた焼き カルピスジュース
25火	ご飯 とりすき ごぼうとコーンのサラダ 胡瓜のおかか和え 味噌汁	鶏肉、焼き豆腐 ツナ かつおぶし 味噌、昆布、かつおぶし、薄揚げ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース ごぼう、にんじん、コーン 胡瓜 もやし	精白米 じゃが芋、糸こんにゃく、てんさい糖 サラダ油 てんさい糖 てんさい糖	みりん、料理酒、濃口醤油 薄口醤油、米酢 濃口醤油	397 kcal 16.2 g 12.5 g 1.9 g	豆腐ブラウニー お茶
26水	ご飯 豚肉のカレー炒め アスパラサラダ コンソメスープ バナナ	豚肉 ウインナー	もやし、にんじん、ピーマン、玉ねぎ アスパラガス、にんじん、コーン 玉ねぎ、キャベツ バナナ	精白米 サラダ油、てんさい糖 マヨネーズ	濃口醤油、みりん、料理酒、カレー粉 食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	390 kcal 11.6 g 9.5 g 1.7 g	ココナッツサブレ ラムネ りんごジュース
27木	ご飯 鶏肉と玉ねぎのバーベキュー焼き れんこんのきんぴら 大根サラダ ずまし汁	鶏肉 ツナ 昆布、かつおぶし、わかめ、豆腐	玉ねぎ れんこん、にんじん 大根、胡瓜、コーン しめじ	精白米 てんさい糖 こんにゃく、サラダ油、てんさい糖	にんにく、ケチャップ、ウスターソース とんかつソース 濃口醤油、みりん 和風胡麻醤油ドレッシング 薄口醤油、みりん、食塩	409 kcal 18.4 g 12.5 g 1.8 g	リッツ マシュマロ オレンジジュース
28金	ご飯 肉じゃが ウインナー 小松菜のおひたし 味噌汁	豚肉、昆布、かつおぶし ウインナー 薄揚げ、昆布、かつおぶし 味噌、わかめ、昆布、かつおぶし	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 小松菜、にんじん キャベツ、青ねぎ	精白米 サラダ油、じゃが芋、糸こんにゃく、てんさい糖 てんさい糖	濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油	390 kcal 16.5 g 9.0 g 1.8 g	マリービスケット カルピスジュース
31月	わかめご飯 白身魚フライ 豆腐と枝豆のサラダ コーンソテー ずまし汁	炊き込みわかめ 白身魚フライ 豆腐 ベーコン 昆布、かつおぶし	えだまめ、にんじん コーン ほうれん草、玉ねぎ、えのき	精白米 サラダ油 サラダ油	とんかつソース 焙煎胡麻ドレッシング パセリ、食塩 薄口醤油、みりん、食塩	410 kcal 17.9 g 8.7 g 1.8 g	雪の宿 りんごジュース

※スプーン・フォークマークについて
給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	403kcal	16.1g	11.3g	1.7g

[月間栄養価一覧表]

2021年 5月

予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g		
6	木	おこわご飯, コロッケ, コーンサラダ, すまし汁, オレンジゼリー	375.56	421	13.1	8.7	72.3	1.8		
7	金	肉うどん, ちくわの磯辺揚げ, いんげんの白和え, キャンディーチーズ	429.48	408	18.1	10.2	57.9	2.0		
10	月	ロールパン, チキンカツ, ポテトのチーズ焼き, キャベツとツナのサラダ にんじんポタージュ	328.01	429	18.3	19.6	44.0	2.1		
11	火	ご飯, 鶏の照り焼き, ブロッコリーのおかか和え, 炒り豆腐 すまし汁	357.99	419	20.6	13.5	49.1	1.6		
12	水	ご飯, 豚肉の生姜炒め, 卵焼き, 南瓜サラダ, 味噌汁	381.35	410	17.6	12.3	54.7	2.0		
13	木	ご飯, 鯖のごまみそやき, 大豆の甘辛揚げ, 小松菜としめじのおひたし けんちん汁	337.30	418	18.3	14.0	50.3	1.8		
14	金	カレーライス, 胡瓜と人参のさっぱりサラダ, 星型ポテト オレンジ	307.15	430	10.7	13.2	65.2	1.7		
17	月	ご飯, 鮭のパン粉焼き, 糸こんにゃくサラダ, 味噌汁, りんご	348.70	375	17.0	8.6	55.3	1.5		
20	木	ご飯, ホイコーロー, しゅうまい, 胡瓜ともやしのナムル 中華スープ	380.91	367	12.9	9.6	55.2	1.4		
21	金	ご飯, 鶏肉のマヨポン炒め, 焼きスマイルポテト ブロッコリーのサラダ, すまし汁	368.05	407	15.5	12.9	55.1	1.3		
24	月	ご飯, 豚肉と白菜の味噌炒め, ふかし芋, ほうれん草の白和え, すまし汁	388.75	367	14.6	6.1	61.3	1.6		
25	火	ご飯, とりすき, ごぼうとコーンのサラダ, 胡瓜のおかか和え, 味噌汁	376.48	397	16.2	12.5	52.1	1.9		
26	水	ご飯, 豚肉のカレー炒め, アスパラサラダ, コンソメスープ バナナ	384.39	390	11.6	9.5	62.2	1.7		
27	木	ご飯, 鶏肉と玉ねぎのバーベキュー焼き, れんこんのきんぴら, 大根サラダ すまし汁	380.55	409	18.4	12.5	51.8	1.8		
28	金	ご飯, 肉じゃが, ウインナー, 小松菜のおひたし, 味噌汁	392.15	390	16.5	9.0	56.8	1.8		
31	月	わかめご飯, 白身魚フライ, 豆腐と枝豆のサラダ, コーンソテー, すまし汁	365.71	410	17.9	8.7	61.7	1.8		
期間内の合計			5902.53	6447	257.3	180.9	905.0	27.8		
動物性脂質比率 45.66 %			一日あたりの平均		368.91	403	16.1	11.3	56.6	1.7
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	99.5	113.4	96.6	93.1	100.0