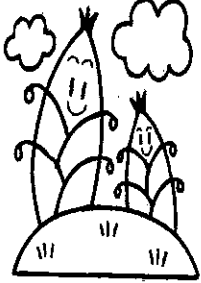




給食だより

認定こども園 藤枝橋幼稚園
小規模保育所 Orange Egg
令和4年5月1日



新年度がスタートして1カ月が過ぎようとしています。子どもたちもそろそろ新しい環境に慣れてきたころでしょうか。給食を通して、食事は楽しく、そしてものであり、大きくなるためにはもちろん、心の成長にも大切であるということを子どもたちなりに少しずつ感じてもらえたら嬉しいです。

こどもの日

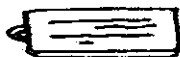


もともと5月5日は中国由来の「端午の節句」で、男の子の健やかな成長をお祈りする日でした。その後、1948年に「子どもの人格を重んじ子どもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」として、現在では「こどもの日」となりました。このことから、現在では男の子だけでなく、子どもたちみんなをお祝いするようになりました。こどもの日の食べ物には、魔除けの意味が込められている“ちまき”があります。ぜひ5日には、お子さんとこどもの日について話しながら食べてみてくださいね。

減塩しよう！！



藤枝市は、志太榛原地区の中でも特に高血圧患者が多いそうです。そのため、藤枝市では減塩事業に積極的に取り組んでいます。また、好みの味の濃さは幼いころからの食経験も大きく影響することが分かっています。そこで、園でも減塩を意識して給食を提供しています。ご家庭でもぜひ減塩を心がけ、将来の子どもの高血圧予防だけでなく、保護者の方も一緒に予防していきましょう。



五感体験

野菜の成長を観察したり、

においや、料理中の音を聞いた
り。見る・嗅ぐ・聞く・触る・味
わうと五感をフルに使った体験
は、食育の上でも大切です。食事
を楽しんだり、豊かな心を育ん
だりできるようにお子さんとぜ
ひ五感を使った体験をしてみま
しょう。

OrangeEggでは、園庭に置いてあった「たけのこ」をこども達が発見！保育士が皮むきを始めるとおうちで食べたことがあったCちゃんが近づいてきて皮むきを始めました。その姿から、周りにいた友達も「やりたーい」「何してる？」と興味津々でいつのまにかみんなで皮むきが始まりました。保育士が「どんなにおいがする？」と尋ねると鼻に皮を近づけたMちゃん「におわないね〜」たけのこの先端をみるとCちゃん「チーズみたい」とそれぞれの思いを言葉にしながらか楽しく皮むきが出来ました。その日の給食はたけのこの汁物になり、保育士が「このたけのこはAちゃんがむいたのかな？」と言うとにっこり笑いながらおいしそうに食べました。



日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
02 (月)	鶏肉のカレー焼き 玉ねぎとにんじんのスープ マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、チーズ、ハム	きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、パセリ粉、食塩、カレー粉	エネルギー 226 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 87 mg	
06 (金)	新じゃがと焼き豆腐の炒め煮 野菜入りかき卵スープ オレンジ	じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、卵(液卵)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 195 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 8.5 g カルシウム 11 mg	
09 (月)	カレー 小松菜の胡麻和え	じゃがいも、砂糖	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)	たまねぎ、ごまつな、ミニトマト、にんじん、すりごま	カレールー、しょうゆ	エネルギー 194 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 106 mg	
10 (火)	松風焼(豆腐入り) キャベツとチーズのサラダ 大根のみそ汁	片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ハム、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、ごま、あおさ	かつお・昆布だし汁、本みりん、酢、食塩、こしょう	エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 136 mg	
11 (水)	しいたげどんぶりの具 チンゲン菜のおかか和え かまぼこのすまし汁	砂糖、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、コーン(冷凍)、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 162 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 7.7 g カルシウム 76 mg	
12 (木)	鶏肉のさっぱり煮 ひじきとツナのサラダ 豆腐みそ汁(にんじん・あげ)	砂糖、マヨネーズ、ごま油	鶏むね肉(皮付)、木綿豆腐、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ひじき、すりごま、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 205 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 73 mg	
13 (金)	ポークビーンズ ブロッコリー ほうれん草のスープ	じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ゆで大豆	トマトジュース缶(食塩無添加)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ	ウスターソース、ケチャップ、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 177 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 6.4 g カルシウム 58 mg	
16 (月)	魚のみそマヨネーズ焼き そら豆のホクホクサラダ 豆腐のすまし汁	じゃがいも、マヨネーズ、なたね油	しいら、木綿豆腐、ハム、淡色みそ	にんじん、そらめめ、コーン、たまねぎ、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 194 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 50 mg	
17 (火)	麻婆豆腐 もやしナムル たまごスープ(にら)	砂糖、ごま油、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵(液卵)、米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にら、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく	エネルギー 214 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 120 mg	
18 (水)	チーズオムレツ 切干大根のサラダ(ツナ) トマトスープ	砂糖、バター、油	卵(液卵)、ツナ油漬、チーズ	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、切り干しだいこん	酢、食塩、洋風だしの素、こしょう	エネルギー 154 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 9.3 g カルシウム 88 mg	
19 (木)	鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーごまサラダ 春雨入りすまし汁	はるさめ、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、油	鶏もも肉、卵(液卵)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、ウスターソース、粒入りマスタード、食塩	エネルギー 163 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 7.3 g カルシウム 39 mg	
20 (金)	豆腐バーグ(卵) にんじんしりしり みそ汁(玉ねぎ・あげ)	砂糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)、卵(液卵)、油揚げ	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 200 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 75 mg	
23 (月)	厚揚げのそぼろあん 切干大根の中華風 かきたま汁	片栗粉、油、砂糖、ごま油	生揚げ、卵(液卵)、鶏ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	エネルギー 216 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 156 mg	
24 (火)	鶏肉とポテトの揚げ煮 きゅうりのじゃこ和え お黙のすまし汁	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	鶏もも肉(皮付き)、しらす干し(半乾燥)	きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 184 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 9.0 g カルシウム 46 mg	
25 (水)	ひじきオムレツ きゃべつとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	砂糖、油	卵(液卵)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、葉ねぎ、ひじき	かつおだし汁、酢、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 222 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 93 mg	
26 (木)	鶏肉とマカロニのグラタン かぶのスープ ゼリー	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、バター、パン粉	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、コーン(冷凍)、にんじん	パセリ粉、しょうゆ、食塩	エネルギー 204 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 117 mg	
30 (月)	焼き肉 きゃべつの甘酢和え じゃがにらスープ	じゃがいも、砂糖、油	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、赤ピーマン、ピーマン	しょうゆ、酢、本みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 153 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 7.2 g カルシウム 29 mg	
31 (火)	炒り豆腐(鶏肉・卵) たまねぎの味噌汁 いんげん胡麻あえ	油、砂糖	木綿豆腐、卵(液卵)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、いんげん、にんじん、葉ねぎ、すりごま、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 148 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 8.6 g カルシウム 103 mg	

※都合により献立や材料が変更になることがあります。