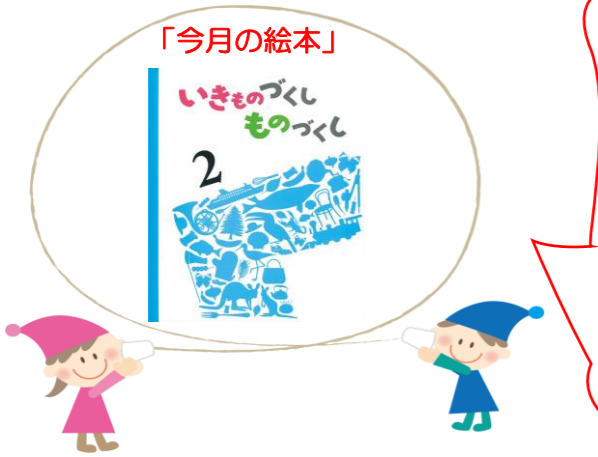


かたるばキッチンからこんにちは
2024年5月

新年度がスタートし、1ヶ月が経ちました。お天気が良い日が続き、土の広場で遊ぶ子どもたちの姿が給食室からも見られるようになりました。たくさん汗を流して、お腹を空かせて帰ってきた子どもたち。乳児さんは「ごはんくーだーさい!」、幼児さんはごはんの準備ができる前に並んで待っている姿が見られました。かたるばでは、みんなで揃って「いただきます」をするのではなく、お腹が空いたらごはんを食べるということ大切にしています。自分のペースで、自分が食べられる量を食べるという一人一人の「選食力」を養っていきけるよう見守っていきます。

5月は大型連休が待っています。生活リズムを崩さず、楽しく過ごしましょう!



絵本メニュー『ぐるぐるクッキー』

「クッキー作って!」と幼児の女の子が絵本を持ってきてくれて、そこにはいろいろな形のクッキーが書いてありました。

「どのクッキー食べたい?」
「ぐるぐるのクッキーにするー!」
「何色がいいかな?」
「ピンクときいろがいいな!」
「いいよー! 楽しみにしててね!」



さて、ピンクときいろは何味のクッキーかな?

今月のご当地メニュー

今月は岐阜県の『けいちゃん』です。地域や家庭によって味付けは様々ですが、鶏肉と野菜を特製のタレで炒めた料理です。名前の由来は諸説ありますが、豚のホルモン焼きを「トンちゃん」とよぶことから、「けいちゃん(鶏ちゃん)」とよばれるようになったと言われています。鶏肉が貴重な食材だった頃は、特別な日の料理だったそうです。

地域やお店によって味付けや作り方には違いがあり、それぞれのこだわりを現地に行って食べてみるのも楽しいかもしれません!

(参照: 農林水産省HPより)

山菜(さんさい)のなまえわかるかな?



畑 今年も畑づくりをはじめました!

昨年度、けやきさんが美味しい野菜を作ってくれた畑を今年度はさくらさんが引継ぎました。あっという間に雑草がボーボーになってしまった畑を担任と一緒に手入れをしました。敷地全面に生えてしまった雑草を抜き、小さなスコップで汗を流しながら一生懸命耕してくれました。野菜は手間暇がかかります。スーパーへ行けば欲しい食材が必ず手に入るその裏では、生産者さんが一生懸命育てています。土づくりから始めた子どもたちは、何を感じ、何を得るのでしょうか。「楽しかった」「またやりたい」と感じる子もいれば、「大変だった」「もうやりたくない」と感じる子ももしかしたらいるかもしれません。でもそれで良いのです。感じ方は十人十色。野菜作りを通して、子どもたち一人一人の感じたこと、成長を保護者の皆様と共有していきたいと思ひます。



5月4日(水) 15:45 20:45 25:45 30:45

来月の食材 6月の献立では、いわし・もずく・かじきまぐろ・メロン・卵等を提供する予定です。



2024年度 5月献立表

芦花の丘かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (水)	ピピンパ風 チンゲン菜のスープ 果物	□クッキー 豆乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま ファンタンの皮 小麦粉 さつまいも 豆乳マーガリン	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳	長ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 コーン チンゲン菜 えのき かぼちゃ	魚介類
2 16 30 (木)	ごはん たけのこつくね きゅうりの酢味噌和え 三つ葉のすまし汁 果物	焼きそば 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 中華麺 ごま油	鶏肉 豆腐 おから 油揚げ 味噌 焼き麩 豚肉 豆乳	人参 たけのこ 長ねぎ きゅうり もやし 三つ葉 しめじ キャベツ 人参	海藻類
17 31 (金)	ごはん 鯖のごま焼き 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 果物	シュガーおさつポテト 牛乳	米 油 ごま 砂糖 さつまいも	鯖 高野豆腐 味噌 牛乳	切干大根 椎茸 人参 かぼちゃ 長ねぎ 白菜	肉類
18 (土)	ごはん 豚肉の醤油麹炒め キャベツの梅和え 豆腐となめこの味噌汁 果物	おかかおにぎり 麦茶	米 砂糖 米 ごま ごま油	豚肉 味噌 豆腐 かつお節	玉ねぎ パプリカ キャベツ 梅肉 長ねぎ なめこ	緑黄色野菜
20 (月)	ごはん 八宝菜 中華サラダ 春雨とわかめのスープ 果物	キャロットケーキ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油	豚肉 かにかまぼこ 豆乳ヨーグルト クリームチーズ 牛乳	白菜 長ねぎ たけのこ 人参 椎茸 きくらげ しょうが にんにく キャベツ 豆苗 わかめ	いも類
7 21 (火)	ごはん ♪けいちゃん そら豆とおからの和え物 大根のすまし汁 果物	ピザトースト 豆乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン	鶏肉 味噌 おから ハム 豆乳チーズ 豆乳	キャベツ 人参 にんにく ひじき コーン きゅうり そら豆 大根 えのき 小松菜 ビーマン	きのこ類
8 22 (水)	たけのこカレー キャベツと湯葉のサラダ 塩こうじ汁 果物	みかんヨーグルト 牛乳	米 油 米粉 はちみつ 砂糖	豚肉 油揚げ おから 湯葉 ヨーグルト 牛乳	長ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく トマト もやし きゅうり 人参 大根 しめじ 万能ねぎ みかん缶	魚介類
9 23 (木)	ごはん あじバーグ 白菜の塩昆布和え おかひじきの味噌汁 果物	山菜おこわ 麦茶	米 片栗粉 油 ごま油 さつまいも もち米 砂糖	あじ 豆腐 おから ハム 油麩 味噌 鶏肉	玉ねぎ 人参 おかひじき 白菜 もやし 昆布 たけのこ ぶき わらび ぜんまい	乳・乳製品
10 24 (金)	ごはん 春野菜と豚肉の炒め物 ふきのきんぴら あおさの味噌汁 果物	ハニーパイナップルケーキ 牛乳	米 じゃがいも ごま ごま油 小麦粉 はちみつ 砂糖 油	豚肉 豆腐 味噌 豆乳 牛乳	キャベツ にんにく ふき ごぼう 人参 あおさ パイン缶	きのこ類
11 25 (土)	ごはん ねぎ塩チキン 大根の甘酢漬 高野豆腐の味噌汁 果物	チーズいもち 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米粉 油	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	長ねぎ しめじ 大根 きゅうり 万能ねぎ キャベツ 人参 青のり	卵
13 27 (月)	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツののり和え 絹さやとわかめの味噌汁 果物	黒糖レーズン蒸しパン 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 黒砂糖	厚揚げ 豚肉 しらす 味噌 豆乳	長ねぎ なす キャベツ 焼きのり えのき 玉ねぎ わかめ 絹さや 干しぶどう	緑黄色野菜
14 28 (火)	パン 鮭のマスタードソースがけ じゃがいもサラダ 新玉のスープ 果物	オムライス風おにぎり 豆乳	パン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 油 米	鮭 豆乳 ベーコン 鶏肉 卵	パセリ にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ビーマン	豆・豆製品

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります
☆今月使用する食材に、そら豆・ふき・卵・あじ・かにかまぼこ・黒砂糖・はちみつ等があります。
☆今月の果物は、柑橘類、りんご、スイカ、バナナ等を予定しています。
☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
☆□マークは『絵本メニュー』です。
☆♪マークは『ご当地メニュー』です。
☆◇質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	459kcal	18.1g	13.7g
3-5歳児	508kcal	19.6g	13.7g

