

5月園だより

認定こども園 清涼保育園

新緑が美しく、風薫るさわやかな季節となりました。子どもたちは元気に走り回っています。外遊びを通して、運動や季節を感じる体験をたくさんしてもらいたいと考えています。

今月のねらい

今月の予定

- 13日～25日 個人懇談会
- 15日 身体測定
- 17日 生活安全指導 健康診断
- 29日 避難訓練
- 31日 春の遠足(年長児)

もみじ組

- 自分の健康を保つため、生活習慣の大切さを知る
- 友達の気持ちに気付き、自分の気持ちも言葉で伝える
- ひまわりの種まきや野菜の苗の植え付け、水やりを通して自然に触れ、植物の成長に興味を持つ

6月の予定

- 10日 生活安全指導
- 10日 歯科検診
- 14日 身体測定
- 17日 保育参観
- 26日 避難訓練

桜組

- 園生活の仕方がわかり、身の回りのことを自分でやろうとする
- 戸外で様々な遊具等を使って体を動かすことを楽しむ。
- 自分の好きな遊びを見つけて、友達や保育者と一緒に楽しむ。

登園をして来た時、保護者の方と離れるのが辛くて泣いていた子。そんな子も、保育士の膝で落ち着き、先輩園児の声掛けや、オモチャ遊びを見つれたりして段々と遊びの輪の中に入って行くことができました。

GWのお休み明けには、また泣いてしまうかもしれませんが、園での楽しい遊びを思い出して元気に過ごしましょう



桃組

- 保育者や友達と一緒に好きな遊びを見つける
- 戸外に出て体を動かすことを楽しむ。
- 身近なものに興味を持ち、触れたり遊ぼうとする



新年度より、キッズノートを導入致しましたが保護者の皆様のご協力に感謝いたします。お知らせ、アルバムなど連絡帳と合わせてご確認ください。

今月の献立はスナップ豌豆や牛蒡、筍など、咀嚼を促す食材が多く登場しています。また、噛む力を身につけられるよう、園の給食では切り方や茹で加減など調整して調理しています。今月はその筍と牛蒡を使った“厚揚げの土佐煮”のレシピを紹介します。

『厚揚げの土佐煮』のレシピ



<材料> こども2人・大人2人分

厚揚げ	250g
鶏肉	50g
牛蒡	35g
筍(水煮)	35g
人参	65g (1/3本)
スナップ豌豆	25g (5本)
出汁	適宜
醤油	6.5g
かつお節	6g

<作り方>

- ① 厚揚げ・鶏肉は一口大に切る。
- ② 牛蒡は小さめの斜め切り、筍と人参は銀杏切りにする。
- ③ スナップ豌豆は筋を取って一口大に切る。
- ④ 鍋で鶏肉を炒め、色が変わったら牛蒡・筍・人参を加えて軽く炒める。
- ⑤ 厚揚げを加え、食材が浸る程度の出汁と醤油を加えて煮る。
- ⑥ 食材が柔らかくなったならスナップ豌豆・かつお節を加える。軽く煮たら出来上がり！

今月の献立 pick up★

スナップ豌豆のじゃこサラダ

お店にも緑鮮やかな豆が並ぶ季節になりました。春はえんどう豆の仲間が美味しい季節です。今月の献立はスナップ豌豆やえんどう豆がたくさん登場します！

さっと茹でたスナップ豌豆は歯ごたえ良く、よく噛むことで甘味を感じられます。じゃこの塩味とよく合う、こども達にも人気のサラダです。



ベイクドポテト

新じゃがは水分が多くて柔らかく、皮付きのまま食べられるため調理も簡単です。皮付きの新じゃがにチーズをのせて焼いたベイクドポテトは、朝食や夕食の一品にもおすすめです



豆苗ともやしのナムル

一度使用した豆苗は再生栽培をすることが可能です。こども達と一緒に観察したり水を替えたりすることで、食べ物や植物への関心に繋がります。光に向かって伸びる豆苗は可愛らしく、ぐんぐん伸びる様子をお子様と一緒に観察するのも楽しいかもしれません。



お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については園で初めて口にするという事がないよう、なるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。

林檎・桃・バナナ・メロン・
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



今月の目標

旬の野菜に触れてみよう



2024 年度



5 月給食献立表



日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 17	水 ・ 金	ごはん 蒸し鶏と春野菜の胡麻味噌 かけ 切干大根の納豆和え	1日 スナックパン 17日 あんトースト 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌 納豆・かつお節 こしあん 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋・すりごま 片栗粉・無塩バター スナックパン・食パン	キャベツ・スナッペンとう 赤ピーマン 切干大根 アスパラガス
2 ・ 20	木 ・ 月	ごはん 鱈の竜田焼き ひじきサラダ	バイクドポテト 牛乳	鱈 マグロ水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 じゃが芋	乾ひじき キャベツ・人参 スナッペンとう・コーン缶詰粒
7 ・ 30	火 ・ 木	ごはん 豚肉と筍の炒め煮 アスパラのおかか和え	じゃこごはんピザ 牛乳	豚肉 削り節・しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 三温糖	たけのこ水煮缶詰・キャベツ 人参・スナッペンとう アスパラガス 緑豆もやし・刻みのり
8 ・ 22	水	ドライ豆カレー 豆苗ともやしのナムル	8日 レーズン蒸しパン 22日 ツナサンド 牛乳	豚挽肉 大豆水煮缶詰 鶏卵・マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・ごま油 いりごま・薄力粉 三温糖・調合油 食パン・マヨネーズ	玉葱・人参 青ピーマン・豆苗 緑豆もやし レーズン・キャベツ
9 ・ 23	木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	クッキー バナナ 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋 クッキー	玉葱 人参 青ピーマン バナナ
10 ・ 24	金	ごはん 炒り豆腐 えんどう豆と新じゃがの サラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏肉 うぐいす豆 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖 じゃが芋・すりごま 片栗粉	玉葱・人参 さやいんげん 乾椎茸 キャベツ
11 ・ 25	土	じゃこ炒飯 若布スープ	ジャムサンド 牛乳	しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 調合油 食パン	小松菜・人参 ぶなしめじ・カット若布 青梗菜・コーン缶詰粒 苺ジャム
13 ・ 27	月	ごはん 鯖の香味焼き 切干大根の煮物	フルーツボンチ 牛乳	鯖 油揚げ 普通牛乳	精白米	切干大根 人参・乾椎茸・さやいんげん 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 バナナ
14 ・ 28	火	ごはん 厚揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え	マカロニココア 牛乳	生揚げ 鶏肉・削り節 きな粉 普通牛乳	精白米・すりごま マカロニ	牛蒡・たけのこ水煮缶詰 人参・スナッペンとう 小松菜・緑豆もやし ぶなしめじ
15 ・ 29	水	ロールパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮 ヨーグルト	お煎餅 バナナ 牛乳	鶏肉 普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン じゃが芋 ホワイトルウ お煎餅	玉葱・人参 キャベツ・アスパラガス コーン缶詰粒 バナナ
16 ・ 31	木 ・ 金	16日 鶏牛蒡丼 スナッペンとうのじゃこサラダ 31日 カレーライス キャベツのゆかり和え	スナックパン 牛乳	鶏肉 豚肉 しらす干し 普通牛乳	精白米 調合油 カレールウ・じゃが芋 スナックパン	牛蒡・人参・玉葱 ぶなしめじ・さやいんげん スナッペンとう キャベツ・もやし・ゆかり
18	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	豚肉 煮干し 普通牛乳	中華麺・ごま油 食パン 三温糖 コーンスターチ	人参 緑豆もやし キャベツ・きくらげ バナナ
21	火	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ	カステラケーキ 牛乳	鶏肉・普通牛乳 プレーンヨーグルト マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米 じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ	人参 アスパラガス メロン

★園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

