

令和7年



たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	木	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひじきいりあつやきたまご きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	茶 りんごの ヨーグルトケーキ	牛乳・鶏ひき肉・煮干しだ かつおだし・米みそ・バター 脱脂粉乳・ヨーグルト・鶏	精白米・砂糖・植物油 マヨネーズ・ごま 薄力粉	人参・玉葱・切干大根 ひじき・きゅうり・もも りんご・レモン果汁
2	金	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツヨーグルト	茶 ふかしいも パイン缶	牛乳・豚肉・ゆで大豆 プレーンヨーグルト	精白米・マカロニ・砂 じゃがいも・植物油 さつまいも・ウエハー	人参・グリーンピース・パナ みかん・もも・パイン缶 りんご・玉葱
7	水	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ もやしとにんじんのあえもの	茶 マカロニのきな粉和え オレンジ	牛乳・鶏肉・かつお節 きな粉	精白米・片栗粉・砂糖 揚げ油・ごま・マカロ ニ・黒砂糖	もやし・小松菜・人参 えのきたけ・生姜 パイン缶・オレンジ
8	木	茶 あまなつ	ぎゅうにゅう・ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	茶 にんじん パウダーケーキ	牛乳・豚肉・鶏卵 バター	精白米・植物油・砂糖 ごま・ごま油・薄力粉 食パン(卵不使用)	玉葱・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・甘夏
9	金	茶 ビスケット	オレンジジュース・サンドイッチ フライドポテト・ブロッコリー スパゲティ・ナポリタン	茶 きな粉 蒸しパン	チーズ・ウインナー きな粉・調整豆乳	オレンジジュース・砂 いちごジャム・揚げ油 フライドポテト・スパゲティ麺	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・干しぶ ビスケット・ホットケーキミックス
12	月	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう ジャージャーめん ささみのちゅうかあえ	茶 小松菜と みそのおにぎ り	牛乳・豚ひき肉・麦み 赤みそ・鶏ささみ かつお節・シーチキン	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉 精白米・クラッカー	玉葱・人参・ピーマン 干しいたけ・きゅうり もやし・小松菜・生姜
13	火	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん ちゅうかふうローストチキン やさしいソテー	茶 バナナ 黒かりんとう	牛乳・鶏肉・豚肉 鶏卵	精白米・ごま・ごま油 植物油・黒かりんとう	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・ピーマン 人参・もやし・バナナ
14	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん みそつくね わかめのごまずあえ	茶 きな粉 ドーナツ	牛乳・豚ひき肉・きな 調整豆乳・米みそ 絹ごし豆腐	精白米・植物油・砂糖 パン粉・ごま・ごま油 揚げ油・ホットケーキミックス	玉葱・えのきたけ・人 きゅうり・生姜・わか バナナ
15	木	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに・もとおかトマ マセドアンサラダ	茶 チーズ トースト	牛乳・白身魚・ハム チーズ	精白米・片栗粉・砂糖 マカロニ・揚げ油・パ マヨネーズ	コーン・きゅうり・人参 オレンジ・生姜・トマト
16	金	茶 パフ	ぎゅうにゅう やきにくパスタ コーンのサラダ	茶 あまなつ バームクーヘン	牛乳・豚肉	スパゲティ麺・植物油 砂糖・ごま・パフ バームクーヘン	玉葱・人参・キャベツ・生 じめじ・にんにく・コーン 甘夏・小松菜・きゅうり
19	月	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん ひじきいりあつやきたまご きりぼしだいこんのみそマヨネーズあえ	茶 りんごの ヨーグルトケーキ	牛乳・鶏ひき肉・煮干しだ かつおだし・米みそ・バター 脱脂粉乳・ヨーグルト・鶏	精白米・砂糖・植物油 マヨネーズ・ごま 薄力粉	人参・玉葱・切干大根 ひじき・きゅうり・もも りんご・レモン果汁
20	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン ★マカロニサラダ	茶 あまなつ バームクーヘン	牛乳・鶏肉・バター 粉チーズ	精白米・植物油・パン 薄力粉・マカロニ・砂 マヨネーズ・バームクー	かぼちゃ・玉葱・パセ マッシュルーム缶・人参 きゅうり・バナナ・甘夏
21	水	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ もやしとにんじんのあえもの	茶 マカロニのきな粉和え オレンジ	牛乳・鶏肉・かつお節 きな粉	精白米・片栗粉・砂糖 揚げ油・ごま・マカロ ニ・黒砂糖	もやし・小松菜・人参 えのきたけ・生姜 パイン缶・オレンジ
22	木	茶 あまなつ	ぎゅうにゅう・ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	茶 にんじん パウダーケーキ	牛乳・豚肉・鶏卵 バター	精白米・植物油・砂糖 ごま・ごま油・薄力粉	玉葱・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・甘夏
23	金	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツヨーグルト	茶 ふかしいも パイン缶	牛乳・豚肉・ゆで大豆 プレーンヨーグルト	精白米・マカロニ・砂 じゃがいも・植物油 さつまいも・ウエハー	人参・グリーンピース・パナ みかん・もも・パイン缶 りんご・玉葱
26	月	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう ジャージャーめん ささみのちゅうかあえ	茶 小松菜と みそのおにぎ り	牛乳・豚ひき肉・麦み 赤みそ・鶏ささみ かつお節・シーチキン	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉 精白米・クラッカー	玉葱・人参・ピーマン 干しいたけ・きゅうり もやし・小松菜・生姜
27	火	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん ちゅうかふうローストチキン やさしいソテー	茶 バナナ 黒かりんとう	牛乳・鶏肉・豚肉 鶏卵	精白米・ごま・ごま油 植物油・黒かりんとう	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・ピーマン 人参・もやし・バナナ
28	水	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん みそつくね わかめのごまずあえ	茶 きな粉 ドーナツ	牛乳・豚ひき肉・きな 調整豆乳・米みそ 絹ごし豆腐	精白米・植物油・砂糖 パン粉・ごま・ごま油 揚げ油・ホットケーキミックス	玉葱・えのきたけ・人 きゅうり・生姜・わか バナナ
29	木	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに・もとおかトマ マセドアンサラダ	茶 チーズ トースト	牛乳・白身魚・ハム チーズ	精白米・片栗粉・砂糖 マカロニ・揚げ油・パ マヨネーズ	コーン・きゅうり・人参 オレンジ・生姜・トマト

30	金	茶 パフ	ぎゅうにゅう やきにくパスタ コーンのサラダ	茶 あまなつ バームクーヘン	牛乳・豚肉	スパゲティ麺・植物油 砂糖・ごま・パフ バームクーヘン	玉葱・人参・キャベツ・生 しめじ・にんにく・コーン 甘夏・小松菜・きゅうり
----	---	---------	------------------------------	----------------------	-------	-----------------------------------	---

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより

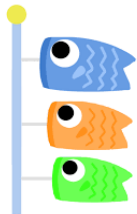
新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして約1ヶ月、子ども達は新しいクラスや園の給食に慣れてきたでしょうか？

5月は大型連休もあり、生活リズムが崩れる時期でもあるので、早寝・早起きを心がけてしっかり食事をとり、十分な休息をとりましょう。

今月の平均栄養量	
エネルギーkcal	453
たんぱく質g	16.5

※ホームページ等では、カラーでご覧になれます。

端午の節句



端午の節句の5月5日を、現代では「こどもの日」として親しんでいる方も多いでしょう。子どもの健やかな成長を祈る行事として、鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うとされてきました。

「給食食べているかしら？」と心配されている保護者の方も多いんじゃないでしょうか。そこで、園で工夫していることを一部、ご紹介します。



4月の誕生会メニュー

- ◎ぎゅうにゅう
- ◎たけのこごはん
- ◎とりにくのさっぱり
- ◎リーフレタス
- ◎かぼちゃサラダ
- ◎もとおかのあまおういちご



子どもの味覚は、大人が感じるより酸っぱかったり、苦かったり、とても敏感に感じます。また、野菜の形や色などの見た目からも苦手だと思い込んでしまうことがあるようです。

園ではサイクルメニューを用いておおよそ2週間おきに同じメニューを繰り返し、子どもの食(食材)経験を深めています。(献立は月ごとに変わります。)

・園のもりもり畑で四季を通じて多くの野菜を育て、収穫した物を給食でも使います。子ども達が自ら育てた野菜なのでピーマン嫌いだった子が食べられるようになったり、実際に成長を見守ることで野菜に愛着がわいたりするようです。

・給食では、野菜のシャキシャキ感が苦手な子も食べやすくなるように、細かく切ったり、長めに茹でたりしています。慣れてきたらシャキシャキの歯触りも感じてもらう調理形態に変えていきます。

・献立によっては食べきる達成感が味わえるよう、盛り付ける量を加減してその分、おかわりを多めに

幼稚園の誕生会はお楽しみメニューでお子様ランチ風に盛り合わせます。

4月は福岡産のたけのこで作ったたけのこごはん、幼稚園近くの元岡地区で育ったあまおういちごを味わいましたよ。

誕生会当日の朝、生産者の方が収穫したてのいちごを届けてくださいました。新鮮そのもののいちごはとってもみずみずしく、子ども達は甘い

食事の前には手を洗おう！

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるそうです。

