

新しい環境での保育園生活、早いもので一ヶ月が経ちました。穏やかな気候の中、5月は連休もあって楽しいことが起こりそうですね♪ 子どもたちの様子をよくみながら水分を十分にとって、たくさん遊び、ごはんをたべましょう😊



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	144g (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 15 29	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 切昆布の煮物 みそ汁	牛乳 ががテミートソース	牛乳/鶏肉 ちくわ/みそ 豚肉	米/上白糖 油/片栗粉 じゃがいも スパゲッティ	切昆布/にんじん いんげん/こまつな たまねぎ/トマト缶	497 23.9 14.7
2 16 30	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 高野豆腐 みそ	米/上白糖 油/焼きふ	たまねぎ/にんじん グリーンピース/塩昆布 かぼちゃ/バナナ	493 19.7 12.1
18	月	牛乳 おせんべい	鶏うどん おかか和え 蒸かし芋 オレンジ	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳/鶏肉 かつお節	うどん/油 米/上白糖 じゃがいも	たまねぎ/にんじん ほうれんそう/コーン キャベツ/きゅうり オレンジ	415 17.8 9
19	火	牛乳 ウエハース	ごはん ささみフライ 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 バナナマフィン	牛乳/鶏肉 油揚げ/みそ 豆腐	米/薄力粉 パン粉/油 上白糖 バター	たまねぎ/にんじん こまつな/バナナ	523 21.4 15
20	水	牛乳 クラッカー	豆入り チキンカレーライス ごまマヨサラダ	牛乳 おかかチーズおにぎり スティック人参	牛乳/大豆水煮 鶏肉/チーズ ちくわ かつお節	米/片栗粉 ごま/油 じゃがいも	キャベツ/にんじん きゅうり/たまねぎ	489 23.9 13.8
7 21	木	牛乳 クッキー	ごはん さけの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 パンケーキ バナナ	牛乳/さけ みそ	米/薄力粉 油/上白糖 バター	切干大根/にんじん しめじ/たまねぎ わかめ/バナナ	462 19.6 8.5
8 22	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉と野菜のポトフ風煮 みそ汁	牛乳 五平もち	牛乳/鶏肉 みそ	米/上白糖 じゃがいも ごま	たまねぎ/にんじん ブロッコリー/長ねぎ キャベツ	433 17.5 11.1
9 23	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン かぼちゃの煮物 みそ汁	牛乳 ひじきおにぎり バナナ	牛乳/ツナ みそ	米/上白糖 油/焼きふ じゃがいも	たまねぎ/にんじん グリーンピース かぼちゃ/バナナ ひじき	475 14.2 9.2
11 25	月	牛乳 おせんべい	ごはん チリコンカン スープ	牛乳 芋もち	牛乳/豚肉 大豆水煮	米/上白糖 片栗粉/油 じゃがいも バター	だいこん/たまねぎ グリーンピース/コーン ブロッコリー/にんじん	460 20.2 12
12 26	火	牛乳 ウエハース	ふりかけごはん 肉豆腐 みそ汁	牛乳 きなこトースト	牛乳/豚肉 豆腐/みそ きな粉	米/春雨/油 上白糖/片栗粉 食パン/バター	たまねぎ/にんじん しめじ/グリーンピース かぼちゃ/長ねぎ	479 21.6 15.5
13 27	水	牛乳 クラッカー	ごはん かれいのしょうゆ焼き サラスパ みそ汁	牛乳 チキンナゲット オレンジ	牛乳/かれい 鶏肉/豆腐 みそ	米/上白糖 油/ごま油 スパゲッティ 片栗粉	きゅうり/にんじん コーン/たまねぎ えのき/オレンジ	487 22.6 12.5
14 28	木	牛乳 クッキー	鶏マーボー豆腐丼 中華スープ 塩ゆで空豆 バナナ	牛乳 さけしらすごはん	牛乳/鶏肉 豆腐/みそ さけ/しらす干し みそ	米/上白糖 油/片栗粉	たまねぎ/にんじん グリーンピース/わかめ だいこん/コーン 空豆/バナナ	486 20 15

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※完了期の朝おやつは麦茶と赤ちゃん菓子です。牛乳の提供は保護者と相談の上、進めていきます。

※昼食と午後おやつは、幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





☆5月5日・こどもの日☆

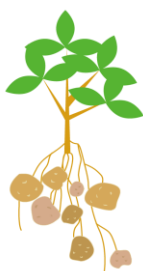


こどもの日は地方によってかしわ餅やちまきを食べる習慣があります。かしわの葉は子孫繁栄を表す、形が柏手に似ている、薬効がある、独特な香りが虫よけになる、など様々な理由から縁起が良いものとされてきました。そのかしわの葉を使ったかしわ餅を、大切なこどもたちに食べさせて健康に育つことを祈る……今も昔もこどもへの想いは変わりませんね😊🍀

保土ヶ谷は
じゃがいもの名産地



じゃがいものおはなし



みなさん、**ほどじゃ**をご存じですか？
保土ヶ谷区はじゃがいもの産地、保土ヶ谷で作られているじゃがいもは**ほどじゃ**と呼ばれています。
ピア・ピアの子どもたちも2歳児さんを中心に**ほどじゃ**を育てています♪（栽培時期は毎年変わります）



↑収穫したお芋を見えています👀



←種芋を植えています🍷

～じゃがいものビタミンC～

ビタミンCの含有量はみかんなどの柑橘類にも負けません！加えてじゃがいもの**ビタミンC**はでんぷん質に守られているため、熱を加えても破壊されにくいのです。料理しても栄養価が減りにくいので効率的に摂取することができます♪

簡単レシピ！ 今月は

ほくほくじゃがいも



- 用意するもの
 - ・耐熱容器（スチーマーなど）
 - ・ラップ（もしくはふた）
 - ・新じゃがいも もしくは いつものじゃがいも
 - ・バター、醤油、青のり、塩 などの調味料

- 作り方
 - ①新じゃがもしくはいつものじゃがいもをきれいに洗い、皮付きのまま耐熱容器に入れてラップかふたをする。
 - ②①を電子レンジ600w 2分加熱する。そのまま2分蒸らす。
 - ③熱が通っているか確認して大丈夫だったら、耐熱容器内の水分を捨てる。調味料やチーズを加えて完成♪

- ◆①の時にじゃがいもに切り目を入れておくとより熱が通りやすくなります。
- ◆お気に入りの食器に盛り付けてもよいし、レンジンに使用した容器のまま食べて洗い物を減らすのもGood★

じゃがいものみどり色の部分はとってつかってね！



◆◆◆生活リズムを整える◆◆◆



子どもたちはピア・ピアで身体をいっぱい動かして遊んでいます。園から帰ったら、ゆっくり休んで甘えて……家庭で安らぎの時間を大切にしてください🌸
明日また元気に登園できるよう、早寝・早起き・朝ごはん・トイレ・着替えなど日常的な習慣を少しずつ、つけていきましょう。

