

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	13 27	14 28	1 20	2 16	17 31	11	
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	鶏肉のみそマヨ焼 アスパラソテー レタスのサラダ 若竹汁	豚肉と野菜ごま炒め わかめの佃煮 セサミサラダ 油揚げのみそ汁	鶏つくね 昆布の佃煮 法蓮草のごま和え 大根のみそ汁	おさかなバーグ 人参サラダ もやしのソテー もずくのみそ汁	チキンの香草焼き キャベツの和え物 ピーマン炒め煮 えのきのみそ汁	青のり炊込みごはん 大根のみそ汁	
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 冷やし白玉ぜんざい	麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 牛乳 かからん団子	麦茶 牛乳 カステラ	果物 小あじ	
日	15 (水) 29 (水)	7 21	8 30 (木)	9 23	10 24	25	
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	揚げ出し豆腐 カラフルサラダ 炒り卵 キャベツのみそ汁	魚の磯部揚げ だけのおかか煮 きゅうりのサラダ 玉ねぎのみそ汁	かぼちゃのがね キャベツの土佐和 しらすとゴマ佃煮 切干大根のみそ汁	魚のみそ焼き ひき肉と春雨炒め ひじきの白和え 五月汁	肉じゃが 揚げごぼう きゅうり豆腐ドレ わかめのみそ汁	豚と豆腐あんかけ丼 もやしのみそ汁	
午後食	麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 豆おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 いりこもち	麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ	麦茶 人参ゼリー	お茶 塩おにぎり	

- ・献立は変更する場合があります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ・18日(土)はわくわくフェスティバルです。
- ・22日(水)手作り弁当です。(園外保育)

【子どもの水分補給について】

暑くなると、ついつい冷たい飲み物を飲んでしまいます。水分補給は熱中症を防ぐためにも大切なことですが、冷たい物の取りすぎには注意が必要です。特に、砂糖を含む飲料は肥満の原因になります。また、虫歯が多くなりカルシウムの排出量を増やすことも分かっているようです。できるだけお茶や水といった糖分を含まない飲料を飲むようにしましょう。



【かからん団子】10個分 都城郷土料理レシピ

(作り方)

(材料)

- ・こしあん 150g
- ・砂糖 150g
- ・水 75ml
- ・団子の粉 100g
- ・塩 少々

①鍋に水を入れて砂糖を煮溶かし、こしあんを入れてあんを作る。

②①に団子の粉を入れてこね、水を加えながら硬さをみる。

③②を冷まして平べったい形にし、かからん葉に包む。約40分ほど蒸し器で蒸す。

5月5日は「端午の節句」。都城では、あくまきやかからん団子を食べる風習があります。『かからん団子』はかからん葉に包んで料理します。この植物はサルトリイバラという鋭い棘(とげ)があります。棘(とげ)に触れないように(方言=かからん)という意味から『かからん団子』の名になったとか…。かからん葉は殺菌作用が