



5がつのこんだてひょう



※ 青字は新メニューです。 令和2年 みなみ保育所

＜今月の目標＞ 食事のあいさつをしよう

保育所では、お友達や職員と一緒に食事やおやつを食べています。手を合わせ、食べる前に「いただきます」や食べ終わった後に「ごちそうさまでした」と言うのは、食事の大切なマナーの一つです。また、「いただきます」「ごちそうさま」には、食材の命をいただいていることや食事ができるまでに携わっているたくさんの人への感謝の意味があります。感謝の気持ちを込めてあいさつができるように年齢に合った言葉を掛けて、ポスターなどを使い分かりやすく働きかけていきます。



「ポン・デ・ケー
ジョ」とは、ポンはパ
ン、ケージョはチーズ
の意味があり、ブラジ
ル生まれのチーズパン
の事です。
保育所ではじゃが芋
とクリームチーズを使
い作りますよ♪

金

1	(午前のおやつ1.2歳児) きな粉マカロニ・牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え 煮昆布 しめじのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳
---	---

月	火	水	木	金
4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7	8 子どもの日献立
<p>5月5日(火)は、端午の節句です。子どもの健やかな成長と厄除けを行う行事です。柏餅やちまきを食べる風習があり、柏の葉には邪気を払い、一家繁栄の願いが込められています。</p> <p>保育所では、8日(金)に子ども達の健やかな成長を願い、子どもの日献立になっています。おやつのカッキーは子どもの日にちなんだ形になっていますので、どんな形か楽しみにしててくださいね。</p>			かわちばんかん パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーレード焼き 新じゃがの煮物 小松菜のごま和え もやしのみそ汁 セロリの塩こうじふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	みたらし団子 お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 いちご 子どもの日クッキー 牛乳
11	12 弁当の日	13	14	15
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 ひじきのマリネ 春キャベツの浅漬け えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	粉ふき芋 牛乳  ホットケーキ(イチゴジャム添え) 牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き ごぼうの梅煮 いんげんのごま和え 豆乳入りみそ汁/なつみみかん じゃが芋のポン・デ・ケージョ 牛乳	煮昆布 牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜の磯香和え 揚げ出し豆腐 しじみのすまし汁 チキンライス 牛乳	黒ごませんべい お茶 ごはん キャベツとじゃこの春巻き 筑前煮 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 きな粉団子 牛乳
18	19	20	21 誕生会	22
なつみみかん パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリーのごまマヨ和え はりはりなます あさり汁 鶏そぼろおにぎり パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 五穀ごはん 魚の塩こうじ焼き 大豆の煮物 セロリのきんぴら 鶏ごぼう汁/りんご のりおにぎり 牛乳	ココアクッキー お茶 ごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 ほうれん草のコーン和え ゆでスナップえんどう もやしのスープ あさりしぐれおにぎり お茶	かりかりいりこ 牛乳 グリンピースごはん とんかつ 野菜のみそドレッシング和え 粉ふき芋 野菜スープ/夏みかん 豆乳ココアゼリー お茶	煮豆 お茶 ごはん タンドリーチキン キャベツのマリネ ボイルアスパラ ごぼうのクリームスープ 炒り玄米おにぎり 牛乳
25	26	27	28	29
麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え なめこ汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	ゆでスナップえんどう 牛乳 ごはん さばのみそ煮 納豆和え アスパラの焼き浸し 切干大根のみそ汁 夏みかん 豆腐ドーナツ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト お茶 ジャージャー麺 まめなサラダ ボイルブロッコリー いらたま汁 かわちバンカン ひじきとツナのおにぎり 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 鮭のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ アスパラとじゃが芋の カレー焼き キャベツのミルクスープ/りんご マジカルゼリー お茶	チーズ お茶 三色どんぶり こんにゃくの炒め煮 和風サラダ 麩のすまし汁 もちもちふきおにぎり 牛乳



そら豆と新玉ねぎのサラダ

＜材料＞子ども4人分

- そら豆 12本(360g)
- 新玉ねぎ 1個(160g)
- 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- オリーブ油 大さじ1/2

(作り方)

- ①そら豆をさやから取り出し、洗う。
- ②鍋にお湯を沸かし、そら豆を茹で、冷めたら皮をむく。
- ③新玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
(辛味があれば、さっと茹でてから水にさらす。)
- ④玉ねぎの辛味がなくなったら、水気を絞る。
- ⑤ボウルにAを入れ混ぜる。
- ⑥そら豆と玉ねぎに⑤を入れ、和える。



旬の食材

たけのこ・アスパラガス・グリーンピース
 そらまめ・さやえんどう・キャベツ・セロリ
 じゃがいも・夏みかん・あじ・かつお

旬の食材は季節を感じることができ、旨みがあり栄養価も豊富です。季節ごとに変わる旬の食材をぜひ楽しんでみてください。

