



# 5がつのこんだてひょう



平成29年 みなみ保育所

| 月                                                                                                                   | 火                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                                                                                 | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 金                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>(午前のおやつ1、2歳児)<br>かわちパンカン・パスタライズ牛乳<br>ごはん<br>さばの塩焼き<br>春キャベツのカレー炒め<br>油揚げのみそ汁<br>焼きビーフン<br>パスタライズ牛乳      | <b>2</b><br>アスパラのおかか和え・牛乳<br>ごはん<br>酢豚<br>ほうれん草の中華和え<br>なら玉汁<br><br>黒豆おにぎり<br>牛乳     | <b>3 憲法記念日</b><br>新年度が始まり、1か月が経ちました。子どもたちは新しいクラスや保育所の食事に慣れ、調理室をのぞいて、「おいしかったよ」「全部食べたよ」と話してくれます。<br>慣れたころに疲れから体調を崩しやすくなりますので、早寝早起き朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えるようにしましょう。<br> | <b>4 みどりの日</b><br>5月5日は端午の節句です。こいのぼりには勢いの良い鯉のように元気に育つようにという願いが込められています。<br>保育所では9日(火)にこいのぼり寿司とこいのぼりクッキーを用意しています。子どもたちの健やかな成長を願って、作ります。<br>                                                                                                                                           | <b>5 こどもの日</b><br>煮豆<br>牛乳<br>ごはん<br>厚焼き卵<br>きんぴらごぼう<br>具だくさん汁<br>かわちパンカン<br>わかめおにぎり<br>お茶            |
| <b>8</b><br>マカロニきな粉<br>牛乳<br>ごはん<br>松風焼き<br>ひじきのマリネ<br>豆乳入りみそ汁<br>チキンライス<br>お茶                                      | <b>9 クッキング(5歳児)</b><br>かりかりいりこ<br>パスタライズ牛乳<br>こいのぼり寿司<br>魚の塩こうじ焼き<br>春キャベツの昆布和え<br>あさりのすまし汁<br>みかん(なつみ)<br><b>こいのぼりクッキー</b><br>パスタライズ牛乳                               | <b>10</b><br>煮昆布<br>牛乳<br>ごはん<br>豚肉と厚揚げの中華煮<br>ほうれん草のコーン和え<br>もやしのスープ<br>新じゃが芋もち<br>ゆでスナッペン・牛乳                                                                                                                                                    | <b>11</b><br>高野豆腐のしっとりラスク風<br>牛乳<br>五穀ごはん<br>鮭のムニエル<br>野菜の<br>みそドレッシング和え<br>そうめん汁<br>もちもちふきおにぎり<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>12</b><br>煮豆<br>牛乳<br>ごはん<br>厚焼き卵<br>きんぴらごぼう<br>具だくさん汁<br>かわちパンカン<br>わかめおにぎり<br>お茶                 |
| <b>15</b><br>ブルーベリーヨーグルト<br>お茶<br>ごはん<br>魚のごま味噌焼き<br>あらめの炒め煮<br>みつばのすまし汁<br>塩おにぎり<br>パスタライズ牛乳                       | <b>16 弁当の日 遠足(4,5歳児)</b><br><b>クッキング(3歳児)</b><br>蒸し南瓜<br>牛乳<br><br>ヨーグルトスコーン<br>牛乳 | <b>17</b><br>麩のラスク<br>牛乳<br>ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>新じゃが芋の煮物<br>しめじのみそ汁<br><br>パウンドケーキいちごジャム添え<br>牛乳                                                             | <b>18</b><br>ふかし芋<br>お茶<br>ごはん<br>魚のガーリックパン粉焼き<br>空豆と新玉ねぎのサラダ<br>アスパラのスープ<br>りんご<br>鶏そぼろおにぎり<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>19</b><br>大豆とごまのせんべい<br>牛乳<br>ごはん<br>牛肉とふきの炒め煮<br>ブロッコリーの<br>ごまマヨ和え<br>ごぼうのみそ汁<br>もちもちおからボール<br>牛乳 |
| <b>22</b><br>りんご・パスタライズ牛乳<br>ごはん<br>さばのみそ煮<br>小松菜の磯香和え<br>麩のすまし汁<br>あさりしぐれおにぎり<br>パスタライズ牛乳                          | <b>23</b><br>煮昆布・牛乳<br>ごはん<br>肉じゃが<br>スナッペン・牛乳<br>おかか和え<br>切干大根のみそ汁<br>ひじき入り炊き込みおにぎり<br>牛乳                                                                            | <b>24 誕生会</b><br>かりかりいりこ・牛乳<br>グリンピースごはん<br>ハンバーグ<br>三種のボイル野菜<br>しじみのみそ汁<br>みかん(なつみ)<br>豆乳ムースケーキ<br>お茶                                                                                                                                            | <b>25</b><br>麩の黒糖がらめ・牛乳<br>ごはん<br>筑前煮<br>おからサラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>じゃこおにぎり<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>26</b><br>みたらし団子・牛乳<br>わかめうどん<br>納豆かきあげ<br>小松菜と切干大根の<br>和え物<br>みかん(なつみ)<br>牛しぐれおにぎり<br>牛乳          |
| <b>29 クッキング(4歳児)</b><br>みかん(なつみ)<br>パスタライズ牛乳<br>ごはん<br>揚げレバーの<br>ごまソースからめ<br>切干大根の煮物<br>鶏ごぼう汁<br>ホットケーキ<br>パスタライズ牛乳 | <b>30</b><br>クッキー<br>お茶<br>金時豆入りごはん<br>魚の照り焼き<br>ばんさんすう<br>厚揚げのみそ汁<br>昆布ごはん<br>牛乳                                                                                     | <b>31</b><br>きな粉豆<br>牛乳<br>ごはん<br>タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>ごぼうのクリームスープ<br>りんご<br>ごまチャーハン<br>お茶                                                                                                                                                    | <div>   <p>今月の目標</p> <p><b>食事のあいさつをしよう</b></p> <p>今月の食育目標は『食事のあいさつをしよう』です。「いただきます」「ごちそうさま」には感謝の気持ちが込められています。年齢に応じて、食材の命をいただいていることや食事ができるまでにたくさんの人が関わっていることを伝え、心を込めてあいさつができるようにします。</p> </div> |                                                                                                       |



## お手伝いをしているよ



今年度も給食のお手伝いを子どもたちにしてもらっています。先月はくま組さんにたけのこの皮はぎを、ぞう組さんにたけのこの皮はぎとふきのすじとりをしてもらいました。くま組さんでは、初めてたけのこに触る子もいて茶色くて大きいたけのこに戸惑う姿もありましたが、皮をはぎ始めると、集中して、白くなるまできれいにはいでいました。ぞう組さんでは、たけのこの皮に「毛がはえとる！」と気づいたり、皮をはぐと「階段みたい」と発見したりしていました。ふきのすじとりでは、「初めて触った」「ふきのにおいがする」とふきの独特の香りを嗅いだり、「黒いところがなくなったよ」ときれいにすじのとれたふきを見せてくれたりしました。給食のお手伝いを通して、食材の旬を知ったり、食への興味や関心を持つきっかけになったりすればと思っています。



今月はぞう・きりん・くま組でスナッペン・うのすじとりや、そらまめやグリンピースのさやから豆を出すお手伝いをしてもらおうと思っています。

