

5がつのこんだてひょう

※青字は新メニューです。

令和4年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩のココアラスク・牛乳	3 憲法記念日 今月の食育目標 食事のあいさつをしよう 正しい姿勢で食べよう	4 みどりの日	5 こどもの日	6 りんご お茶
ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 きゅうりとささみの酢の物 ほうれん草のすまし汁 炊き込みごはん 牛乳	新年度が始まり、1か月が経ちました。暖かく過ごしやすい季節になりましたね。子ども達は新しい環境や保育所の食事に少しずつ慣れ、笑顔を見せてくれたり、話しかけてくれたりします。一方で慣れた頃に疲れから、体調を崩しやすくなりますので生活リズムを整え、食事をしっかりと食べて元気に過ごせるようにしましょう。今月の目標は「食事のあいさつをしよう」「正しい姿勢で食べよう」です。大人が手本となり、あいさつが身に付くように声をかけたり、ポスターや絵本を使って正しい姿勢について伝えたりします。			ごはん ミートローフ 和風サラダ フライドポテト セロリのスープ わかめおにぎり 牛乳
9 きな粉マカロニ パスタチャライズ牛乳	10 子どもの日献立 煮豆 牛乳	11 かりかりいりこ 牛乳	12 いちごヨーグルト お茶	13 弁当の日 人参プリッツ 牛乳
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ いんげんのおかか和え 切干大根のみそ汁 しそおにぎり パスタチャライズ牛乳	こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 花麩のすまし汁 いちご お楽しみクッキー 牛乳	ごはん 肉じゃが まめなサラダ ブロッコリーの磯香和え はんぺん汁 ごまチャーハン 牛乳	ごはん 魚のフライ チンゲン菜のオイスターソース炒め 春キャベツのマリネ なめこ汁 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	新じゃが芋もち 牛乳
16 野菜クラッカー お茶	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	18 もちもちおから お茶	19 誕生会 煮昆布 牛乳	20 黒ごませんべい 牛乳
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 切干大根のサラダ 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 のりおにぎり パスタチャライズ牛乳	ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き アスパラのしそ和え 粉ふき芋 卵のすまし汁 五平餅 牛乳	五穀ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 かわちばんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳	ハヤシライス マセドアンサラダ ゆでスナップえんどう いちご 米粉ケーキ(ココアソースかけ) 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 油揚げのみそ汁 きな粉団子 牛乳
23 りんご パスタチャライズ牛乳	24 きな粉かぼちゃ お茶	25 麩の黒糖がらめ 牛乳	26 のりごまクッキー お茶	27 みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこきゅうり 春キャベツの甘酢和え えのきのみそ汁 和風ツナおにぎり パスタチャライズ牛乳	グリーンピースごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のコーン和え ごぼうの梅煮 しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き おからサラダ スナップえんどうのおかか和え 五目汁 夏みかん 韓国風ごはん 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 納豆和え じゃが芋のごまみそがらめ あさり汁 りんご もちもちふきおにぎり 牛乳	ごはん さばのみそ煮 グリーンサラダ 焼きかぼちゃ わかめのすまし汁 カレーピラフ 牛乳
30 チーズ お茶	31 豆乳スープ お茶	よもぎ摘みをしたよ  4月26日のおやつ「よもぎ団子」はぞう組の子ども達が摘んでくれたよもぎを使用しました。前日には、ばばーちゃんのペープサートでよもぎ団子の作り方を伝えましたよ！		
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 煮昆布 ごぼうのクリームスープ 黒米おにぎり パスタチャライズ牛乳	ツナマーボー丼 昆布とキャベツの中華だれ ポイルそら豆 春雨スープ ★米粉ドーナツ 牛乳	5月5日は端午の節句 子どもの健やかな成長と健康を願い、かぶとを飾り、こいのぼりをあげます。保育所では10日に子どもの健やかな成長を願い、「子どもの日献立」を実施します。おやつクッキーは子どもの日にちなんだ形にします。		

お手伝いをしたよ

先日、ぞう・きりん組の子ども達にたけのこの皮はぎのお手伝いをしてもらいました。子ども達は「どこまではぐの?」「赤いぶつぶつがあるね」とたけのこを観察しながら、1枚1枚ていねいに皮をはいでくれました。給食にたけのこが入っているのを見ると、「皮はぎしたたけのこだよ」と自慢気に教えてくれました。他にもプランターで育てていたスナップえんどうを収穫するなど、旬の食材に触れ、季節を感じることができました。



調理室で給食ができるまで

調理室でどのように給食が作られているのか、ポスターを使って話をしました。子ども達はポスターを真剣に見つめ「電子レンジと一緒だね」「冷蔵庫がつながっているの?」と興味深々でした。調理室をのぞいて実物が見えると「大きい!」「冷蔵庫はどこにあるの?」「あれは何?」「知りたいことや見たいことがどんどん浮かんでくる様子でした。今月は調理室で使っている寸胴鍋や炊飯器の実物を見て、どのようにご飯や汁ができるのかを伝えます。

