



5がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和7年 みなみ保育所

今月の食育目標 食事のあいさつをしよう 食事のマナーを知ろう

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も少しずつ慣れ「これは何の野菜？」「食べるから見ててね」と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。

今月は食事のあいさつやマナーについて伝えます。食事中には、背筋を伸ばして食べる・食器を持って食べる等の様々なマナーがあります。大人が手本となりあいさつが身につくように言葉かけをし、ポスターなどを使って年齢ごとに分かりやすく正しい食事のマナーについて伝えていきます。

木			金	
1 子どもの日献立 (午前のおやつ0・1・2歳児) かりかりいりこ お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 花魁のすまし汁 デコポン お楽しみクッキー 牛乳			2 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ブロッコリーのツナ和え ほうれん草のみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	
5 子どもの日 5月5日は端午の節句 子どもの健やかな成長を願う行事です。保育所では1日に「子どもの日献立」を実施します。おやつのお楽しみクッキーは子どもの日にちなんだ形にします。また、ぞう・きりん組はクッキングを行い、自分の好きな形のクッキーを作ります。どんなクッキーができるのかお楽しみに♪			8 煮豆 お茶 ごはん 鶏肉と野菜の黒酢風 焼きアスパラ マカロニサラダ しじみ汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	
6 振替休日 7 麩のココアラスク お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き 彩り和え ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁 米粉のさつま芋蒸しパン パスタライズ牛乳			9 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き ごぼうの梅煮 小松菜と切干大根の和え物 えのきのすまし汁 鮭おにぎり 牛乳	
12 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの煮物 じゃこきゅうり しめじのみそ汁 和風ツナおにぎり パスタライズ牛乳			15 誕生会 もちもちおから お茶 ハヤシライス フレンチサラダ ゆでスナップえんどう 夏みかん 米粉のケーキ/ココアソース 牛乳	
13 開放日 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ きくらげともやしのナムル 粉ふき芋 卵のすまし汁 五平餅 牛乳			16 人参プリッツ お茶 ごはん さばの塩焼き 昆布とキャベツの中華だれ 煮豆 厚揚げのみそ汁 かわちばんかん じゃこおにぎり 牛乳	
14 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 しそおにぎり 牛乳			22 煮昆布 お茶 ごはん 鶏肉のレモンだれ おからサラダ スナップえんどうのおかか和え 具だくさん汁 新じゃが芋もち 牛乳	
19 きな粉マカロニ お茶 ごはん 厚焼き卵 小松菜のコーン和え きのこのしょうゆ焼き 切干大根のみそ汁 のりおにぎり パスタライズ牛乳			23 チーズ お茶 ごはん 魚のフライ チンゲン菜のオイスターソース炒め ブロッコリーのごま和え もやしのみそ汁 セミノール 炒り玄米おにぎり 牛乳	
20 弁当の日・春の遠足 みそスコーン お茶 ごまチャーハン ボイルそら豆/牛乳			29 開放日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 五穀ごはん さばのみそ煮 納豆和え いんげんのごま和え わかめのすまし汁 のりじゃこおにぎり 牛乳	
21 いちごヨーグルト お茶 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 夏みかん 鶏ごぼうおにぎり 牛乳			30 麩のきな粉がらめ お茶 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 炊き込みごはん 牛乳	
26 セミノール お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ ブロッコリーの和え物 なめこ汁 黒米おにぎり/かりかりいりこ パスタライズ牛乳			27 のりごまクッキー お茶 ごはん 魚の衣焼き きゅうりとささみの酢の物 煮昆布 キャベツのみそ汁/夏みかん チキンライス 牛乳	
28 豆乳スープ お茶 ツナ麻婆丼 キャベツのしそ和え 甘辛じゃが芋 春雨スープ セミノール もちもちパン 牛乳				



給食作りのお手伝い

先月は春に旬を迎える「たけのこの皮はぎ」や、「スナップえんどうのすじ取り」「ふきのすじ取り」のお手伝いをしてもらいました。「どこまでむくのかな?」「大きい豆が入っているね」など、色々な発見をしながら旬の食材に触れ、季節を感じられるようにしています。また、「これ、お手伝いしたやつだね」「ごはんに入ってるね」と自分たちがお手伝いした食材を見つけ会話を楽しみながら食事をする様子もあります。今月も給食に使う食材のお手伝いや、クッキングを取り入れ、食に対する意欲を高めていきたいと思ひます。

