



5がつのこんだてひょう



平成30年 みなみ保育所

● 今月はスナッ
● えんどうのすじと
● りや、そら豆やグ
● リンピースのさや
● から豆を出すお
● 手伝いをしたいと
● 思っています。

月

	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ1、2歳児) かわちバンカン・パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ 豆乳入りみそ汁 焼きビーフン パスチャライズ牛乳	2 きな粉まめ 牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け きんぴらごぼう 具だくさん汁 炒り玄米おにぎり お茶	3 憲法記念日 こどもの日は、子どもの健やかな成長と厄除けを願う行事です。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。保育所では、9日に「こいのぼり寿司」と「こいのぼりクッキー」を用意して、子ども達の健やかな成長を願います。 	4 みどりの日
7 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き あらめの炒め煮 新じゃが芋のみそ汁 チキンライス パスチャライズ牛乳	8 マカロニきな粉 牛乳 ごはん 酢豚 ほうれん草の和え物 にら玉汁 りんご ごまチャーハン ゆでスナッえんどう・お茶	9 クッキング (4, 5歳児) チーズ お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの炒め物 あさりのすまし汁 みかん(なつみ) こいのぼりクッキー 牛乳	10 煮豆 牛乳 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁 パウンドケーキいちごジャム添え 牛乳	11 弁当の日 煮昆布 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳
14 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 筑前煮 おからサラダ 油揚げのみそ汁 夏みかん きな粉団子 パスチャライズ牛乳	15 ふかし芋 牛乳 五穀ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き 野菜のみそ ドレッシング和え 鶏ごぼう汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	16 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 もやしのスープ 新じゃが芋もち 牛乳	17 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き 切干大根の煮物 なめこ汁 じゃこおにぎり 牛乳	18 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット スナッえんどうのおかか和え 春雨スープ かわちバンカン のりおにぎり 牛乳
21 みかん(なつみ) 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 和風サラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	22 ポイルアスパラ 牛乳 ごはん さばのみそ煮 納豆和え えのきのすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	23 誕生会 煮昆布 牛乳 グリーンピースごはん ハンバーグ 三種のポイル野菜 しじみのすまし汁 みかん(なつみ) 豆乳ムースケーキ お茶	24 みたらし団子 お茶 ジャージャー麺 まめなサラダ コンソメスープ わかめおにぎり 牛乳	25 ゆでスナッえんどう 牛乳 ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーのおかか煮 そうめん汁 夏みかん ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳
28 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のレモンだれ 小松菜の磯香和え 切干大根のみそ汁 抹茶の豆乳蒸しパン パスチャライズ牛乳	29 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ アスパラのスープ りんご あさりしぐれおにぎり 牛乳	30 野菜クラッカー 牛乳 三色どんぶり こんぶとキャベツの 中華風ごまだれ 粉ふき芋 みかん(なつみ) 黒豆おにぎり お茶	31 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 麩のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	 笹の皮むきをしたよ!!

青字は新作メニューです。

● 新年度が始まり、1か月が経ちました。子ども達は新しいクラスや保育所の食事に慣れ、少しずつ笑顔を見せてくれ、話しかけてくれます。慣れた頃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、生活リズムを整えていくことが大切です。お子さんに無理のないよう、様子を見ながら少しずつ整えていきましょう。

今月の食育目標
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。食べる前の「いただきます」や食べ終わった後の「ごちそうさまでした」は食事の大切なマナーの一つです。また、感謝の気持ちが込められています。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携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年齢に合った言葉を掛けて働きかけていきます。

先月、ぞう組さんに笹の皮むきのお手伝いをしてもらいました。今年度もお手伝いを通して、食材の旬を知らせ、食材に見たり触れたりすることで食への興味や関心を持つきっかけになればと思っています。

