



# 5がつのこんだてひょう



令和8年 みなみ保育所

青字は新作メニューです。

## 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、子ども達は所庭で遊んだり、散歩に出かけて草花を摘んだりして、毎日元気いっぱい遊んでいます。保育所の食事にも少しずつ慣れ、食事の時間に給食で使用している食材を見せると野菜の名前を答えたり、給食の中から探したりして教えてくれますよ。一方で慣れた頃には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をかけ、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。



## 金

### 1 こどもの日献立

(午前のおやつ0・1・2歳児)

黒糖ビスケット・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

月	火	水	木	金
4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 <b>振替休日</b>	7	8
<p>5月5日は端午の節句</p> <p>子どもの健やかな成長と健康を願い、かぶとを飾ってこいのぼりをあげます。保育所では1日に「こどもの日献立」を実施します。</p> <p>午後のおやつのお楽しみクッキーはこどもの日にちなんだ形にします。</p> <p>また、ぞう・きりん組はクッキングを行い、自分でこいのぼりの形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♪</p>	<p>5月5日は端午の節句</p>		<p>チーズ お茶</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と切干大根の和え物 焼き南瓜 わかめのみそ汁 和風ツナおにぎり 牛乳</p>	<p>いちごヨーグルト お茶</p> <p>ごはん 鶏肉と野菜の黒酢風 マカロニサラダ ゆでスナッペンどう 厚揚げのみそ汁 しそおにぎり 牛乳</p>
11	12 <b>開放日</b>	13 <b>春の遠足・弁当の日</b>	14 <b>誕生会</b>	15
<p>麩の青のりスナック お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーの和え物 切干大根サラダ なめこ汁</p> <p>じゃこおにぎり 牛乳</p>	<p>きな粉クッキー お茶</p> <p>グリーンピースごはん 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</p> <p>もちもちふきおにぎり 牛乳</p>	<p>麩の黒糖がらめ お茶</p> <p>五平餅 牛乳</p>	<p>もちもちおから お茶</p> <p>ハヤシライス フレンチサラダ 粉ふき芋 ポイルそら豆 夏みかん</p> <p>米粉のバナナパウンドケーキ 牛乳</p>	<p>かりかりいりこ お茶</p> <p>ごはん さばの塩焼き 昆布とキャベツの中華だれ 煮豆 切干大根のみそ汁 かわちばんかん 黒米おにぎり 牛乳</p>
18	19	20	21	22
<p>麩のココアラスク お茶</p> <p>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 小松菜のみそ汁</p> <p>鮭おにぎり 牛乳</p>	<p>みそスコーン お茶</p> <p>ツナ麻婆丼 キャベツのしそ和え 甘辛じゃが芋 鶏ごぼう汁 かわちばんかん</p> <p>ごまチャーハン 牛乳</p>	<p>豆乳スープ お茶</p> <p>ごはん 厚焼き卵 カラフルサラダ スナッペンどうのおかか和え 春雨スープ</p> <p>もちもちパン 牛乳</p>	<p>ぱりぱりせんべい お茶</p> <p>ごはん 肉じゃが まめなサラダ ブロッコリーのごま和え はんぺん汁</p> <p>カレーそぼろおにぎり 牛乳</p>	<p>人参プリッツ お茶</p> <p>ごはん 魚のフライ チンゲン菜のオイスターソース炒め ポイルアスパラ もやしのみそ汁 夏みかん 炒り玄米おにぎり 牛乳</p>
25	26	27	28 <b>開放日</b>	29
<p>きな粉マカロニ お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のレモンだれ 小松菜のコーン和え 春雨の酢の物 油揚げのみそ汁</p> <p>のりおにぎり 牛乳</p>	<p>煮豆 お茶</p> <p>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</p> <p>チキンライス 牛乳</p>	<p>高野豆腐のラスク風 お茶</p> <p>ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き 彩り和え ごぼうの梅煮 えのきのすまし汁</p> <p>新じゃが芋もち 牛乳</p>	<p>きな粉かぼちゃ お茶</p> <p>五穀ごはん さばのみそ煮 納豆和え いんげんのごま和え しじみのみそ汁 かわちばんかん 鶏ごぼうおにぎり 牛乳</p>	<p>カレークラッカー お茶</p> <p>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</p> <p>炊き込みごはん 牛乳</p>

## 給食作りのお手伝い☆

春に旬を迎える『たけのこの皮はぎ』や、『ふきのすじ取り』のお手伝いをしてもらいました。「ふわふわしているね」「先つぼが固いよ」など、色々な発見をしながら食材に触れる機会を作り、季節を感じられるようにしています。うさぎ・りす・ひよこ組には、給食の時間に食材の実物を見せています。調理する前の食材を見ると「一緒だ!」「サラダに入ってるよ」と給食の中から野菜を見つけて教えてくれます。今月も食材に触れる機会を持ち、食べる意欲を高めていきたいと思ひます。



どっちが大きいかな?