５がつのこんだてひょう

平成29年　中部保育所

月	火	水	木	金
1	**2**	**3　憲法記念日**	**4　みどりの日**	**5　こどもの日**
（午前のおやつ1，2歳児） かわちばんかん・ﾊﾟｽﾁｬﾗｲｽﾞ牛乳	アスパラのおかか和え・牛乳			
ごはん さばの塩焼き 春キャベツのカレー炒め 油揚げのみそ汁	ごはん 酢豚 ほうれん草の中華和え にら玉汁	９日のこいのぼり寿司とこいのぼりクッキーは、端午の節句にちなんでこいのぼりの形にします。お楽しみに！ 		
焼ビーフン パスチャライズ牛乳	黒豆おにぎり 牛乳			
8	**9　きりん組クッキング**	**10**	**11**	**12**
マカロニきな粉 牛乳	かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	煮昆布 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	煮豆 牛乳
ごはん 松風焼き ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁	こいのぼり寿司 魚の塩こうじ焼き 春キャベツの昆布和え あさりのすまし汁 みかん(なつみ)	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	五穀ごはん 鮭のムニエル 野菜の みそドレッシング和え そうめん汁	ごはん 厚焼き卵 きんぴらごぼう 具だくさん汁 かわちばんかん
チキンライス お茶	こいのぼりクッキー パスチャライズ牛乳	新じゃが芋もち ゆでスナップえんどう・牛乳	もちもちふきおにぎり 牛乳	わかめおにぎり お茶
15	**16**	**17　誕生会**	**18**	**19**
ブルーベリーヨーグルト お茶	みたらし団子 牛乳	麩のラスク 牛乳	ふかし芋 お茶	大豆とごまのせんべい 牛乳
ごはん 魚のごま味噌焼き あらめの炒め煮 みつばのすまし汁	わかめうどん 納豆かきあげ 小松菜と切干大根の 和えもの りんご	グリンピースごはん ハンバーグ 三種のボイル野菜 しじみのみそ汁 みかん(なつみ)	ごはん 魚のガーリックパン粉焼き 空豆と新玉ねぎのサラダ アスパラのスープ	ごはん 牛肉とふきの炒め煮 ブロッコリーの ごまマヨ和え ごぼうのみそ汁
塩おにぎり パスチャライズ牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	豆乳ムースケーキ お茶	鶏そぼろおにぎり 牛乳	もちもちおからボール 牛乳
22	**23**	**24　きりん・ぱんだ組クッキング**	**25**	**26**
りんご・パスチャライズ牛乳	煮昆布・牛乳	かりかりいりこ・牛乳	麩の黒糖がらめ・牛乳	蒸し南瓜・牛乳
ごはん さばのみそ煮 小松菜の磯香和え 麩のすまし汁	ごはん 肉じゃが スナップえんどうの おかか和え 切干大根のみそ汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き 新じゃが芋の煮物 しめじのみそ汁 みかん(なつみ)	ごはん 筑前煮 おからサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのおかか煮 春雨スープ かわちばんかん
あさりのしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳	パウンドケーキいちごジャム添え 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳
29	**30**	**31**		
みかん(なつみ) パスチャライズ牛乳	クッキー お茶	きな粉豆 牛乳		
ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ 切干大根の煮物 鶏ごぼう汁	金時豆入りごはん 魚の照り焼き ばんさんすう 厚揚げのみそ汁	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ ごぼうのクリームスープ りんご		
ホットケーキ パスチャライズ牛乳	昆布ごはん 牛乳	ごまチャーハン お茶		

おすすめレシピ　＜牛肉とふきの炒め煮＞

●材料（大人５人分）

牛肉	180g
ふき	2本（約90g）
人参	1/2本
しょうが	ひとかけら
ごま油	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
かつおだし	適量

●作り方
①ふきはすじを取り、柔らかくなるまで茹でて約3cm幅に切っておく。
②人参は短冊に切り、しょうがはすりおろして汁をしぼっておく。
③鍋を火にかけ、ごま油を熱し、しょうが汁を入れる。
④牛肉、人参、ふきを炒め、かつおだしを入れてやわらかくなるまで煮る。
⑤みりん、しょうゆを入れて、味がしみ込むまで弱火で煮る。

＜今月の目標＞
スプーンやフォークを使って食べよう
（ひよこ・ことり・りす組）
箸を正しく持って食べよう
（うさぎ・ぱんだ・きりん組）

スプーンやフォーク、箸の持ち方を、年齢に合った声掛けをしたり、職員がお手本になったりしながら伝えていきます。一人一人の成長に合わせて進めていきたいと思っていますので、ご家庭でもお子さんと一緒に持ち方を確認してみましょう。

たけのこの皮はぎをしたよ！

給食で使うたけのこの皮はぎのお手伝いをしました。「皮の毛がふさふさする」「手につきそう～」と、皮の感触を感じながら、一枚一枚慎重にはいでいましたよ。皮をむいたたけのこを調理室に持ってくると「何の給食にはりますか～？」と聞き、翌日の給食に使うことを伝えると楽しみにしていました。みそ汁に入っているのを見つけると、嬉しそうに食べる子どもたちでしたよ。

空豆やすなっぷえんどう、きぬさやなど、豆類がおいしい季節になりました。また、新じゃが芋、新玉ねぎ、春キャベツ、アスパラなどの旬の食材も給食に取り入れています。お手伝いや食材展示を通して、食材を見たり、触ったり、匂ったりできるようにしていきたいと思います。