



5がつのこんだてひょう



令和5年 中部保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳	2 人参プリッツ 牛乳	3 憲法記念日 今月の目標 正しい姿勢で食べよう 茶碗や皿を持って食べよう 今月は、調理担当者が正しい姿勢や食器の扱い方について、寸劇をして子どもたちに知らせます。 まっすぐ前を向き、背筋を伸ばした姿勢で食べると、内臓が圧迫されず、食べ物の消化吸収が良くなります。さらに、茶碗を持ったり食器に手を添えて食べたりすると、自然と姿勢が良くなるため、食べこぼしも少なくなります。①いすに深く座り、背筋を伸ばす ②テーブルと体は、こぶし1つ分あける ③両足を床につける の3点が良い姿勢のポイントです。ご家庭でもお子さんの姿勢を見てあげてくださいね。	4 みどりの日	5 こどもの日 
8 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	9 こどもの日献立 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	10 黒ごませんべい お茶	11 蒸しかぼちゃ 牛乳	12 煮豆 牛乳
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 きな粉団子 パスチャライズ牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜と切干大根の和え物 じゃが芋のみそがらめ あさり汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	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 鮭おにぎり 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き マカロニサラダ スナップえんどうのおかか和え 五目汁・かわちばんかん 豆乳黒糖パン 牛乳	ごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 彩り和え ごぼうの梅煮 しじみ汁 しそおにぎり 牛乳
15 ぱりぱりせんべい お茶	16 麩の黒糖がらめ 牛乳	17 もちもちおから 牛乳	18 チーズ お茶	19 誕生会 きな粉豆 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 小松菜のコーン和え 豆腐のみそ汁	ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き ブロッコリーのごま和え 粉ふき芋 卵のすまし汁	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 かわちばんかん	ごはん 豆腐ナゲット アスパラのしそ和え 焼きかぼちゃ もやしのみそ汁	ハヤシライス マセドアンサラダ ゆでスナップえんどう りんご
のりおにぎり パスチャライズ牛乳	五平餅 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	韓国風ごはん 牛乳	米粉のケーキ・ココアソース お茶
22 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	23 かりかりいりこ 牛乳	24 いちごヨーグルト お茶	25 煮昆布 牛乳	26 みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの煮物 じゃこきゅうり しめじのみそ汁・夏みかん 和風ツナおにぎり パスチャライズ牛乳	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	グリンピースごはん 鶏肉のレモンだれ おからサラダ セロリのきんぴら 厚揚げのみそ汁 新じゃが芋もち 牛乳	五穀ごはん さばのみそ煮 納豆和え 焼きアスパラ わかめのすまし汁・りんご カレーピラフ 牛乳
29 りんご お茶	30 のりごまクッキー お茶	31 大豆とごまのせんべい 牛乳	<div data-bbox="1136 1907 1792 2272" data-label="Complex-Block"> <p>展示食コーナー</p> <p>玄関に、給食・午後のおやつ(3歳児の量)、離乳食を展示しています。お迎えの際にご覧ください。また、食事に関する悩みや知りたいレシピなどありましたら、いつでもお尋ねください。</p> <p>おいしかったよ♪ </p>  </div>	
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ きのこのしょうゆ焼き ごぼうのクリームスープ 黒米おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の衣焼き あらめの炒め煮 きゅうりとささみの酢の物 えのきのみそ汁 チキンライス 牛乳	ごはん ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの中華だれ ポイルそら豆 春雨スープ かわちばんかん 米粉のドーナツ 牛乳		

「きこえたね！いただきます」

食事のあいさつ『いただきます』『ごちそうさま』には、食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。『いただきます』『ごちそうさま』が聞こえると、食べ物やお店の人、料理を作った人がとても嬉しくなります。心を込めてあいさつができるよう、給食の前に紙芝居を通して子どもたちへ伝えました。



給食作りのお手伝いをしているよ

春の旬の食材に触れています。お手伝いした食材は、よく食べてくれますよ。

【きりん組】



ふきのすじ取り

【ぼんだ組】



たけのこの皮むき

【うさぎ組】



すじ取りのお手伝いをしたスナップえんどうを、保育室で茹でて食べました。