



5がつのこんだてひょう



新年度が始まって1か月が経ちました。子どもたちは給食室をのぞいたり、廊下に広がった給食のにおいをかいだりして、給食の時間を楽しみにしています。お手伝いで食材に触れることや実物の食材を見ることで、給食に興味を持ってしっかり食べていますよ。

* 青字は新作メニューです。

令和7年 中部保育所



たけのこの皮むき



よもぎ摘み



木	金
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) かりかりいりこ 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	2 子どもの日献立 ぱりぱりせんべい お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 花麩のすまし汁 デコボン お楽しみクッキー 牛乳

月	火	水	木	金
5 こどもの日 升を使ってはかります。 米とき	6 振替休日 献立と旬の食材を知らせています。 放送当番	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	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	9 ふかし芋 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	13 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	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	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 ゆでスナックえんどう 夏みかん 米粉のケーキ/ココアソース 牛乳	16 人参プリッツ お茶 ごはん さばの塩焼き/煮豆 昆布とキャベツの中華だれ 厚揚げのみそ汁 かわちばんかん じゃこおにぎり 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 きのこのしょうゆ炒め 切干大根のみそ汁 のりおにぎり パスタライズ牛乳	20 みそスコーン お茶 ごはん 豆腐ナゲット 春キャベツのサラダ 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 ごまチャーハン ポイルそら豆/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	22 煮昆布 お茶 ごはん 鶏肉のレモンだれ おからサラダ スナック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	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
26 りんご 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	29 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	30 麩のきなこがらめ 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

<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

楽しくおいしく食事をするには、食事のマナーを身につけることが大切です。食器を胸の位置で持って食べると、良い姿勢で食べることができ、食べこぼしが少なくなります。

今月は、正しい姿勢や食器の持ち方を職員が手本になって見せたり、写真やイラストなどを使って分かりやすく伝えていきます。

良い姿勢のポイントは、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。



食事のあいさつできるかな？

うさぎ・ぱんだ・きりん組で、紙芝居『きこえたね！いただきます』を読みました。

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」が聞こえると材料を集めた人や料理を作った人も嬉しくなります。丁寧に言えると良いですね。

弁当の日、きりん組では、お弁当を作ってくれたお家の方へ、感謝の気持ちを込めてあいさつをしてから食事をしましたよ。

