



# 5がつのこんだてひょう

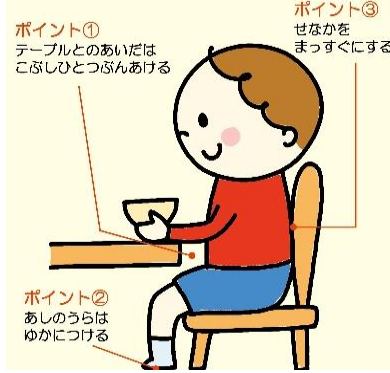


令和8年 中部保育所

## <今月の目標> ○正しい姿勢で食べよう ○皿や茶碗を持って食べよう

新年度が始まり1か月が経ちました。子どもたちは給食室をのぞきながら、「今日はデザートがある!」「今日のおやつは何ですか?」など、給食やおやつを楽しみにしてくれていますよ。

今月の食育目標は、「正しい姿勢で食べよう」「皿や茶碗を持って食べよう」です。話に夢中になるあまり、姿勢が崩れてしまったり、食器の持ち方が雑になってしまったりする姿を見かけることがあります。正しい姿勢で食べることで、体が安定し、食器が持ちやすくなります。まずは、職員が手本となって正しい姿勢を見せたり、写真やイラストを使ったりして皿や茶碗の持ち方を分かりやすく伝えていきます。ご家庭でも食事の様子を見てみてくださいね。



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 鶏肉と野菜の黒酢風 マカロニサラダ ゆでスナップえんどう 厚揚げのみそ汁 しそおにぎり
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 <b>こどもの日献立</b>
	<b>4月の食育活動</b> きりん・ぱんだ・うさぎ組で、『きこえたね。いただきます』の紙芝居を読みました。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」をいうことで、ごはんを作ってくれた人や野菜を育ててくれた人、魚を獲ってくれた人などに、ありがとうの気持ちが届くということを伝えました。 		麩の黒糖がらめ お茶 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	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 花麩のすまし汁 デコボン お楽しみクッキー 牛乳
11	12	13	14 <b>誕生会</b>	15
麩の青のりスナック お茶 ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーの和え物 切干大根サラダ なめこ汁 じゃこおにぎり 牛乳	きな粉クッキー お茶 グリンピースごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	チーズ 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 ボイルそら豆 そうめん汁 五平餅 牛乳	もちもちおから お茶 ハヤシライス フレンチサラダ 粉ふき芋 夏みかん <b>米粉のバナナパウンドケーキ</b> 牛乳	いちごヨーグルト お茶 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
18	19	20	21	22
麩のココアラスク 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 小松菜のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	みそスコーン お茶 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 ごまチャーハン 牛乳	豆乳スープ お茶 ごはん 厚焼き卵 カラフルサラダ スナップえんどうのおかか和え 春雨スープ もちもちパン 牛乳	ぱりぱりせんべい お茶 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 <b>カレーそぼろおにぎり</b> 牛乳	人参プリッツ 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 ボイルアスパラ もやしのみそ汁 夏みかん 炒り玄米おにぎり 牛乳
25	26	27	28	29
きな粉マカロニ お茶 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 のりおにぎり 牛乳	煮豆 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	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 新じゃが芋もち 牛乳	きな粉かぼちゃ 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 しじみのみそ汁 かわちばんかん 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	カレークラッカー 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



### 給食のお手伝いをしたよ!

普段から子どもたちは、給食で使う食材のお手伝いをしてくれています。4月は、たけのこの皮はぎ、ふきやスナップえんどうのすじ取りをしました。お手伝いをしてくれた食材は、翌日の給食に使います。

給食の時間には、「これ昨日お手伝いしたもの?」と気付き、「ほく、これ食べれるよ!」と、食べるところを見せてくれました。食材に触れて手伝うことで興味が出て、食べる意欲につながります。



### クッキングでももぎ団子を作りました!

きりん組とぱんだ組が、4月24日によもぎ団子を作りました。まずは、クッキングの日までによもぎを探しに行き、たくさんのよもぎを摘んで調理室へ届けてくれました。当日は、団子の粉とよもぎ・豆腐をこねて、団子をたくさん丸めました。おやつ時間に保育室で茹でて、みんなでおいしくいただきました。

みどりになってきた!



おいしく  
いな!



よもぎ団子ができました!  
いただきます!!



青字は新作メニューです。

