



# 5がつのこんだてひょう



平成30年 平田保育所



青字は  
新作メニュー  
です。

月	火	水	木	金
	<b>1</b> (午前のおやつ1、2歳児) かわちバンカン・パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ 豆乳入りみそ汁 焼きビーフン パスチャライズ牛乳	<b>2</b> きな粉まめ 牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け きんぴらごぼう 具だくさん汁 炒り玄米おにぎり お茶	<b>3 憲法記念日</b> <b>5日(土)はこどもの日です。【端午の節句】</b> こいのぼりには、急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育って欲しいという願いが込められています。 9日(水)はこどもの日献立です。子どもたちの成長を願って作りたと思います。 お楽しみに♪	<b>4 みどりの日</b>
<b>7</b> 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き あらめの炒め煮 新じゃが芋のみそ汁 チキンライス パスチャライズ牛乳	<b>8</b> かりかりいりこ 牛乳 ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 麩のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	<b>9 こどもの日献立</b> チーズ お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの炒め物 あさりのすまし汁 みかん(なつみ) こいのぼりクッキー 牛乳	<b>10</b> 煮豆 牛乳 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁 パウンドケーキいちごジャム添え 牛乳	<b>11</b> マカロニきな粉 牛乳 ごはん 酢豚 ほうれん草の和え物 にら玉汁 りんご ごまチャーハン ゆでスナックえんどう・お茶
<b>14</b> かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 筑前煮 おからサラダ 油揚げのみそ汁 夏みかん きな粉団子 パスチャライズ牛乳	<b>15</b> ふかし芋 牛乳 五穀ごはん 魚のカレー塩こうじ焼き 野菜のみそ ドレッシング和え 鶏ごぼう汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	<b>16 遠足・弁当の日</b> 豆乳クッキー お茶  新じゃが芋もち 牛乳	<b>17</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 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 じゃこおにぎり 牛乳	<b>18</b> クッキー お茶 ごはん 豆腐ナゲット スナックえんどうのおかか和え 春雨スープ かわちバンカン のりおにぎり 牛乳
<b>21</b> みかん(なつみ) パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え 和風サラダ 厚揚げのみそ汁 ヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	<b>22</b> ポイルアスパラ 牛乳 ごはん さばのみそ煮 納豆和え えのきのすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	<b>23 誕生会</b> 煮昆布 牛乳 グリーンピースごはん ハンバーグ 三種のポイル野菜 しじみのみそ汁 みかん(なつみ) 豆乳ムースケーキ お茶	<b>24</b> みたらし団子 お茶 ジャージャー麺 まめなサラダ コンソメスープ わかめおにぎり 牛乳	<b>25 そうのびのび りすくすくの日</b> ゆでスナックえんどう 牛乳 ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーのおかか煮 そうめん汁 夏みかん ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳
<b>28</b> 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のレモンだれ 小松菜の磯香和え 切干大根のみそ汁 抹茶の豆乳蒸しパン パスチャライズ牛乳	<b>29 ぱんだのびのび ひよこすくすくの日</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ アスパラのスープ りんご あさりしぐれおにぎり 牛乳	<b>30</b> 野菜クラッカー 牛乳 三色どんぶり こんぶとキャベツの 中華風ごまだれ 粉ふき芋 みかん(なつみ) 黒豆おにぎり お茶	<b>31 こあらのびのび うさぎすくすくの日</b> 煮昆布 牛乳 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 豆腐ドーナツ 牛乳	<b>よもぎ団子を作ったよ!</b> (ぞう・ぱんだ組) 散歩先で摘んだよもぎを使って、よもぎ団子を作りました。  おいしくなれ。 いただきまーす。 とってもおいしいよ!



今月の目標  
正しい姿勢で食べよう

新年度が始まり、1か月が経ちました。子どもたちも新しい環境や保育所の食事にも少しずつ慣れ、笑顔を見せたり、話しかけてくれたりしています。一方で慣れた頃に疲れから体調を崩しやすくなりますので、起きる時間、寝る時間、食事の時間などを決めて生活リズムを整えていくことが大切です。お子さんの様子を見ながら少しずつ整えていきましょう。

今月の目標は『正しい姿勢で食べよう』です。食事中に猫背になっていた、肘をついて食べていたりする姿が見られます。私たち調理担当者も、一緒に食べながらお手本となる姿を知らせたりポスターを使ったりして分かりやすく伝えていきたいと思っています。



<よもぎを掃除しています>



ごみが入って  
ないかな。

<よもぎと団子の粉を  
こねています>



白い粉が緑色に  
変わっていくよ!



おいしくなれ。



いただきまーす。  
とってもおいしいよ!