



5がつのこんだてひょう

☆は新作メニューです

令和元年 北部保育所

月	火	水	木	金
6 振替休日 今月の弁当の日は遠足の日(18日)とさせていただきます。 	7 (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 油揚げのみそ汁 焼きビーフン パスチャライズ牛乳	8 こどもの日献立 チーズ お茶 こいのぼり寿司 こいのぼりバーグ 春キャベツの炒め物 しじみのすまし汁 みかん(なつみ) ココアクッキー 牛乳	9 煮昆布 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 チキンライス 牛乳	10 きな粉豆 牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け きんぴらごぼう そうめん汁 炒り玄米おにぎり 牛乳
13 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	14 誕生会 きな粉マカロニ 牛乳 グリンピースごはん とんかつ 野菜のシーザードレッシングかけ コンソメスープ みかん(なつみ) 豆乳ムースいちごソースかけ お茶	15 ゆでスナップえんどう 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	16 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き 切干大根の煮物 なめこ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	17 みたらし団子 お茶 ジャージャー麺 まめなサラダ にらたま汁 かわちバンカン ごまチャーハン ゆでスナップえんどう・牛乳
20 みかん(なつみ) パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 和風サラダ じゃが芋のみそ汁 あさりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	21 クッキング ココアクッキー お茶 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 じゃが芋もち 牛乳	22 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鮭のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ アスパラのスープ りんご もちもちふきおにぎり 牛乳	23 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 筑前煮 おからサラダ しめじのみそ汁 夏みかん わかめおにぎり 牛乳	24 粉ふき芋 牛乳 五穀ごはん 魚の塩こうじ焼き 野菜の みそドレッシング和え 鶏ごぼう汁 抹茶の豆乳蒸しパン 牛乳
27 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁 りんご 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	28 ボイルアスパラ 牛乳 ごはん さばの塩焼 ブロッコリーのおかか煮 厚揚げのみそ汁 ひじき入り炊き込みご飯 牛乳	29 煮豆(金時豆) お茶 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 ☆車麩のラスク 牛乳	30 野菜クラッカー お茶 三色丼 こんぶとキャベツの 中華風ごまだれ 粉ふき芋 夏みかん じゃこおにぎり 牛乳	31 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット スナップえんどうの おかか和え 春雨のスープ のりおにぎり 牛乳

今月の目標 正しい姿勢で食べよう

正しい姿勢で食べると、見た目美しいだけでなく、胃が圧迫されないため消化・吸収が良くなり、健康にも良いです。
 食事のマナーに気をつけて食べることは、みんなと気持ち良く、おいしく食べるために大切です。保育士や調理担当者がお手本になり、正しい姿勢を伝えていきたいと思います。

正しい姿勢のポイント

- まっすぐ前を向く
- 背中をピンと伸ばす
- テーブルと体の間は握りこぶし1つ分程度あける
- 両足を床につける
- ひじをつかない



4月のクッキング よもぎ団子 (4/24)

前日によもぎを摘みに行き、クッキングを楽しみにしていたかもめ組の子どもたちです。

よもぎをゆがいて、フードプロセッサーでみじん切りにしたり、すり鉢ですりつぶしたりして色や形が変わっていく様子に興味津々でした。すりこぎを使ってすりつぶす時は、みんなで大きなすり鉢を支えていて、友だちを気づかう姿がありました。また、『子育て応援倶楽部』で、お迎えに来られたおうちの方にも食べてもらおうと、張り切って作っていましたよ。

自分たちで作った団子は、「おいしい〜!」「全然苦くないよ」と言って、嬉しそうに噛みしめて食べていました。



お手伝いをしています

4月は、さやえんどうとスナップえんどうのすじ取りやたけのこの皮はぎ、玉ねぎの皮むきや春キャベツをちぎるお手伝いをしてもらいました。お手伝いを通して、いろいろな食材に触れ、旬を知ったりすることで、食への興味・関心を持つきっかけになればと思います。



かもめ組



もも組

おずかしいよ〜

どこまでおいしかった?

