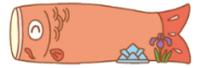




5がつのこんだてひょう



汁ができたよ。

アイデアいっぱい!

どうぞ。

令和2年 北部保育所

金



季節の食材に触れて遊んでもらおうと、調理室から、たけのこの皮やふきの葉っぱを子どもたちに持って行きました。

すると、たけのこの皮とふきの葉っぱを鍋に入れて「たけのこのだしがとれたよ。どうぞ」と持って来たり、たけのこの皮をアイスに見たて、「アイスだよ」と食べるまねをしたり、楽しそうに遊んでいましたよ。



1
(午前のおやつ1. 2歳児)
きな粉マカロニ・牛乳
ごはん
魚の南蛮漬け
ブロッコリーのおかか和え
煮昆布
しめじのみそ汁
じゃこおにぎり
お茶

月	火	水	木	金
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 子どもの日献立
※ 青字は新メニューです。		テーブルを拭く、自分の食事を運び、片付けるなど、長いお休みの間に子どもの出来そうなお手伝いをお願いしていませんか? 子どもと一緒にすると、おうち時間が楽しくなり、成長も感じることが出来ますよ。	かわちばんかん パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 新じゃがの煮物 小松菜のごま和え もやしのみそ汁 セロリの塩ごうじふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	みたらし団子 お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 いちご 子どもの日クッキー 牛乳
11	12 クッキング	13	14 誕生会	15
麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 ひじきのマリネ 春キャベツの浅漬け えのきのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	黒ごませんべい お茶 ごはん キャベツとじゃこの春巻き 筑前煮 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 ホットケーキ(イチゴジャム添え) 牛乳	ゆでスナックえんどう 牛乳 ごはん さばのみそ煮 納豆和え アスパラの焼き浸し 切干大根のみそ汁 みかん(なつみ) 豆腐ドーナツ 牛乳	かりかりいりこ 牛乳 グリーンピースごはん とんかつ 野菜のみそドレッシング和え 粉ふき芋 野菜スープ 夏みかん 豆乳ココアゼリー お茶	ブルーベリーヨーグルト お茶 ジャージャー麺 まめなサラダ ボイルブロッコリー にらたま汁 かわちばんかん ひじきとツナのおにぎり 牛乳
18	19	20	21	22
みかん(なつみ) パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ブロッコリーのごまマヨ和え はりはりなます あさり汁 きな粉団子 パスタライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 五穀ごはん 魚の塩ごうじ焼き 大豆の煮物 セロリのきんぴら 鶏ごぼう汁 りんご のりおにぎり 牛乳	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 ゆでスナックえんどう もやしのスープ あさりしぐれおにぎり お茶	煮昆布 牛乳 ごはん 肉じゃが 小松菜の磯香和え 揚げ出し豆腐 しじみのすまし汁 チキンライス 牛乳	煮豆 お茶 ごはん タンドリーチキン キャベツのマリネ ボイルアスパラ ごぼうのクリームスープ 炒り玄米おにぎり 牛乳
25	26	27	28	29
麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え なめこ汁 黒豆おにぎり パスタライズ牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き 切干大根の煮物 いんげんのごま和え 豆乳入りみそ汁 夏みかん じゃが芋のポン・デ・ケージョ 牛乳	粉ふき芋 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット スナックえんどうのおかか和え ごぼうの梅煮 春雨スープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 鮭のムニエル そら豆と新玉ねぎのサラダ アスパラとじゃが芋のカレー焼き キャベツのミルクスープ りんご マジカルゼリー お茶	チーズ お茶 三色どんぶり こんにゃくの炒め煮 和風サラダ 麩のすまし汁 もちもちふきおにぎり 牛乳

今月の目標
正しい姿勢で食べよう

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



背筋を伸ばして正しい姿勢で食べると、見た目が美しいだけでなく、胃が圧迫されないため消化吸収がスムーズになります。

犬食いや猫背、ほおづえやひじををつくなど、食事の姿勢が気になる時は、大人がその姿勢をまねて子どもに見せてみましょう。「かっこ悪い」と見た目が悪いことを認識することで、自然と身についていきます。