



6がつのこんだてひょう



※青字が新作メニューです。

令和2年 北部保育所

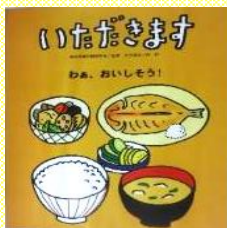
月	火	水	木	金
1 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ いんげんのおかか和え こんにゃくのみそ和え はんぺん汁 ごまチャーハン パスチャライズ牛乳	2 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん キッズマーボー キャベツの和え物 アスパラのガーリック炒め 卵スープ/かわちばんかん 中華おこわ 牛乳	3 節句会 チーズ お茶 ちまき ★はりはりなます ゆでスナップえんどう 五目汁 デラウェア 牛しぐれおにぎり お茶	4 かりかりいりこ 牛乳 ごはん ミートローフ カラフルサラダ フライドポテト ほうれん草のスープ お好み焼き 牛乳	5 きな粉まめ 牛乳 五穀ごはん 魚のオレンジ幽庵焼き ★かみかみサラダ ほうれん草のポン酢和え 豆乳入りみそ汁 ココアクッキー 牛乳
8 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鶏肉の梅だれかけ あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 あさりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	9 もっちもちおから 牛乳 ごはん 春巻き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆(金時豆) じゃが芋のみそ汁 ポン・デ・抹茶 お茶	10 ゆでスナップえんどう お茶 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーの磯香和え じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 黒米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	11 弁当の日 大豆とごまのせんべい 牛乳  かしわもち 新茶	12 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ★筑前煮 キャベツの浅漬け 油揚げのみそ汁/りんご 新茶のふりかけおにぎり 牛乳
15 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の黒蜜がらめ 和風サラダ いんげんのごま和え あさり汁 韓国風ごはん パスチャライズ牛乳	16 みたらし団子 お茶 親子丼 ★まめなサラダ かぼちゃのソテー えのきのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんとう お茶	17 粉ふき芋 牛乳 梅ごはん ★牛肉とごぼうの甘辛煮 納豆和え アスパラの桜エビ和え あごのつみれ汁 ひじきおにぎり 牛乳	18 ココアクッキー お茶 ごはん ★かつおの竜田揚げ ワレットのサラダ チェリートマト わかめのみそ汁/デラウェア ★たこおにぎり 牛乳	19 煮豆 お茶 ごはん ぎせい豆腐 スナップえんどうの和え物 ★ごぼうの揚げ煮 切干大根のみそ汁 和風ツナおにぎり 牛乳
22 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え ★きゅうりの中華漬け かぼちゃの煮物 春雨スープ 黒ごま団子 パスチャライズ牛乳	23 人参プリッツ 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 ひじきサラダ ほうれん草のコーン和え なめこ汁 ホットケーキ(デラウェアジャム添え) 牛乳	24 豆乳スープ お茶 ドライカレー スティック野菜 (ツナチーズディップ) ベークドポテト メロン あじさいのヨーグルトムース お茶	25 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 五目ラーメン ★大豆と昆布の煮物 ササミの梅だれ和え デラウェア ふりかけおにぎり 牛乳	26 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き 切干大根の煮物 小松菜のごま和え しめじのみそ汁/びわ 洋風ちらしおにぎり 牛乳
29 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え 野菜の胡麻ドレッシングかけ キャベツのみそ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	30 クッキング 野菜クラッカー 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ★ごぼうサラダ キャベツの甘酢和え しじみのすまし汁/デラウェア 豆腐ドーナツ 牛乳	今月の目標 よく噛んで食べよう 5月は、正しい姿勢で食べることや口の中にものを入れたままおしゃべりをしないで食べることを、意識していました。今月は、よく噛んで食べることの大切さを伝えていきます。献立表の★は、かみかみメニューです。噛み応えのある食材を使ったり、少し固めに調理したりし、よく噛んで食べられるようにしていきます。		
			よく噛むと、良いことがたくさん！ ひ…肥満予防 み…味覚が発達する こ…言葉の発音がはっきりする の…脳が発達する は…歯の病気の予防 が…がん予防 い…胃腸の働きを良くし、消化を助ける ぜ…全身の体力が向上する	



『いただきます』『ごちそうさま』



4月の目標だった、『食事のあいさつ』についての紙芝居を読みました。食材には、命があったことや、食事を作ってくれた人がいたことを話し、感謝をして食べることの大切さを伝えました。



いちごジャム作り



いちごが収穫の時期を迎え、子どもたちは畑のいちごを眺めながら、クッキングを心待ちにしていました。

収穫したいちごを鍋で煮ていくと、保育所中が甘い香りに包まれました。「泡が出てきた」「いちごが増えた～」などと言い、透明の鍋の中のいちごに目が離せない様子でした。

完成した『いちごジャム』は、おやつホットケーキに添えて食べました。

「家で食べるジャムよりおいしい」と言いながら、嬉しそうに食べていましたよ。

