



6がつのこんだてひょう



令和4年 北部保育所

米とぎをはじめました

先月から、ふじ組が米とぎをしています。手際が良く、また水加減も上手なので毎日おいしいご飯が炊きあがり、みんなでおいしく食べています。



食事の時に、きく・もも組から「おいしいよ〜。おかわりするよ〜。」と言葉をかけられると、とても嬉しそうな表情の2人です。

| 水 | | 木 | | 金 | |
|---|--|--|--|---|--|
| 1 ふれあいデー (午前のおやつ1. 2歳児) かりかりいりこ・お茶 ちまき 鶏肉の梅しそ焼き ★ はりはりなます 五目汁 デラウェア ツナしょうがおにぎり | | 2 きな粉豆 牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け ブロccoliの磯香和え 新じゃが芋の煮物 麩のみそ汁 牛肉しぐれおにぎり | | 3 黒ごませんべい 牛乳 ごはん 厚焼き卵 小松菜の和え物 大豆とひじきの煮物 キャベツのみそ汁 新茶のふりかけおにぎり | |
| 6 煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の磯焼き ★ かみかみサラダ いんげんのごま和え ほうれん草のみそ汁 夏みかん レタスチャーハン パスチャライズ牛乳 | | 7 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん じゃが芋の肉みそグラタン キャベツのおかか和え ★ ごぼうサラダ あさりのすまし汁 しそおにぎり 牛乳 | | 8 チーズ お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き カラフルサラダ 煮豆 小松菜のみそ汁 かしわもち 新茶 | |
| 13 粉ふき芋 お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ あらめの炒め煮 しじみ汁 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳 | | 14 もちもちおから 牛乳 ごはん 春巻き ブロccoliのカレーマヨ焼き 納豆和え かぼちゃのみそ汁 洋風じゃが芋もち 牛乳 | | 15 大豆とごまのせんべい 牛乳 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 白和え 焼きブロッコリー あごのつみれ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳 | |
| 20 麩の青のりスナック 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 ミントマト 春雨スープ ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳 | | 21 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 おからサラダ ★ 揚げごぼう なめこ汁 ★ たこおにぎり 牛乳 | | 16 みたらし団子 お茶 梅しそごはん 魚の衣焼き ワレットのサラダ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳 | |
| 27 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添え) ベイクドポテト デラウェア 米粉のケーキ(デラウェアジャム添え) パスチャライズ牛乳 | | 22 人参プリッツ 牛乳 ごはん 魚の煮付け ブロccoliのごま和え アスパラの桜えび和え 切干大根のみそ汁・デラウェア 炊き込みごはん 牛乳 | | 17 クッキング 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 板わかめごはん 魚のクリームコーン焼き 野菜のごまドレッシングかけ ささみの梅だれ和え あぶらあげのみそ汁・メロン 黒豆おにぎり 牛乳 | |
| 28 弁当の日 ブルーベリーヨーグルト お茶 黒米おにぎり 牛乳 | | 29 麩の青の黒糖がらめ 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 春雨の酢の物 いんげんのおかか和え はんぺん汁・かわちばんかん Caふりかけおにぎり 牛乳 | | 23 ぱりぱりせんべい お茶 親子丼 ★ まめなサラダ 焼きかぼちゃ しめじのみそ汁 かわちばんかん 焼きビーラン 牛乳 | |
| 30 りんご 牛乳 ごはん 魚のねぎソース 小松菜のコーン和え 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 お焼きごはん 牛乳 | | 24 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き アスパラサラダ 焼きパプリカ 厚揚げのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳 | | | |

今月の目標 よく噛んで食べよう

今月は、しっかり噛んで食べることができるようにかみかみメニュー(★がついています)の中に、じゃこや根菜類、乾物などを多く取り入れています。噛む能力や機能は生まれつき備わっているのではありません。いろいろなものを食べる経験をすることでうまく噛めるようになっていきます。ご家庭でも、しっかり噛むことに気をつけながら食べてくださいね。

力を合わせてじゃが芋もちを作りました

もも組はじゃが芋洗いを、きく組はピーラーで皮むきを、そして、ふじ組は包丁で切り、みんなで力を合わせてじゃが芋もちを作りました。ふじ組ときく組が、「〇〇先生のを作る!」と言いながらいろいろな形のおもちを作りました。午後のおやつでは、焼きたてでアツアツのじゃが芋もちを「ふうふう」と冷ましながら食べましたよ。



午後のおやつで食べました!