



5がつのこんだてひょう



令和7年 平田保育所

新年度が始まり1ヵ月がたちました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、笑顔を見せたり、話しかけたりしてくれます。給食やおやつも楽しく食べていますよ。

旬の食材



きぬさや・スナップえんどう・グリーンピース・そらまめなどの豆類が美味しい季節をむかえます。今月の給食にたくさん取り入れていますよ。さやから豆を出したり、すじをとったりするお手伝いも子どもたちにお願ひしようと思っています。

青字は
新作メニューです。



月		火		水		木	金
5 こどもの日		6 振替休日		7		1 (午前のおやつ0・1・2歳児) かりかりいりこ お茶 ごはん 松風焼き 春雨の酢の物 ブロッコリーのツナ和え ほうれん草のみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	2 こどもの日献立 ぱりぱりせんべい お茶 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 花魁のすまし汁 デコボン お楽しみクッキー 牛乳
12 5月5日はこどもの日です。(端午の節句) こいのぼりには、「鯉が急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ姿と重ね合わせ、子どもたちがたくましく元気に育ってほしい」という願いが込められています。 2日(金)は『こどもの日献立』です。子どもたちの成長を願い、心を込めて作りたと思います。 お楽しみに♪		13 5月5日はこどもの日です。(端午の節句) こいのぼりには、「鯉が急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ姿と重ね合わせ、子どもたちがたくましく元気に育ってほしい」という願いが込められています。 2日(金)は『こどもの日献立』です。子どもたちの成長を願い、心を込めて作りたと思います。 お楽しみに♪		14 5月5日はこどもの日です。(端午の節句) こいのぼりには、「鯉が急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ姿と重ね合わせ、子どもたちがたくましく元気に育ってほしい」という願いが込められています。 2日(金)は『こどもの日献立』です。子どもたちの成長を願い、心を込めて作りたと思います。 お楽しみに♪		8 煮昆布 お茶 ごはん/具だくさん汁 鶏肉のレモンだれ おからサラダ スナップえんどう おかか和え 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	9 人参プリッツ お茶 ごはん/厚揚げのみそ汁 さばの塩焼き 昆布とキャベツの中華だれ 煮豆 かわちばんかん じゃこおにぎり 牛乳
19 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き あらめの煮物 じゃこきゅうり しめじのみそ汁 和風ツナおにぎり パスチャライズ牛乳		20 麴の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ きくらげともやしのナムル 粉ふき芋 卵のすまし汁 五平餅 牛乳		21 いちごヨーグルト お茶 ごはん/豆乳入りみそ汁 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け 夏みかん しそおにぎり 牛乳		15 弁当の日(遠足) 豆花クッキー お茶 新じゃが芋もち 牛乳	16 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き ごぼうの梅煮 小松菜と切干大根の和え物 えのきのすまし汁 鮭おにぎり 牛乳
26 きな粉マカロニ お茶 ごはん 厚焼き卵 まめなサラダ きのこのしょうゆ焼き 切干大根のみそ汁 のりおにぎり パスチャライズ牛乳		27 みそスコーン お茶 ごはん 豆腐ナゲット 春キャベツのサラダ 焼きかぼちゃ 油揚げのみそ汁 ごまチャーハン ポイルそら豆/牛乳		28 誕生会 もちもちおから お茶 ハヤシライス フレンチサラダ ゆでスナップえんどう 夏みかん 米粉のケーキ/ココアソース 牛乳		22 煮豆 お茶 ごはん 鶏肉と野菜の黒酢風 焼きアスパラ マカロニサラダ しじみ汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	23 チーズ お茶 ごはん/もやしのみそ汁 魚のフライ チンゲン菜のオイスターソース炒め ブロッコリーのごま和え セミノールオレンジ 炒り玄米おにぎり 牛乳
29 りんご お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ ブロッコリーの和え物 なめこ汁 黒米おにぎり/かりかりいりこ パスチャライズ牛乳		30 のりごまクッキー お茶 ごはん/キャベツのみそ汁 魚の衣焼き きゅうりとささみの酢の物 煮昆布 夏みかん チキンライス 牛乳		31 豆乳スープ お茶 ツナ麻婆丼 キャベツのしそ和え 甘辛じゃが芋 春雨スープ セミノールオレンジ もちもちパン 牛乳		29 高野豆腐のしつとりラスク風 お茶 五穀ごはん さばのみそ煮 納豆和え いんげんのごま和え わかめのすまし汁 のりじゃこおにぎり 牛乳	30 麴のきな粉がらめ お茶 ごはん ミートローフ 和風サラダ フライドポテト セロリのスープ 炊き込みごはん 牛乳

今月の食育目標

食事のマナーを
知ろう

食事のマナーは、食事中のコミュニケーションを円滑にし、食卓を楽しく幸せにするものです。年齢に合わせてマナーにはどのようなものがあるか知らせます。子どもは大人の様子をまねることでマナーを身につけていきます。褒めてあげながら日々の食事の中で身につくようにしたいですね。

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紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



食事のあいさつ

食事の前後のあいさつには、食材や携わってくれた人々に対する感謝の気持ちが込められています。日本の文化として、子どもたちにその意味を伝えていきたいですね。

筍の皮はぎをしたよ！

先月、ぞう組さんが筍の皮はぎのお手伝いをしました。筍の皮や根っこをつぶつと触れ、「毛がふわふわだね」「固いね」などと話しながら皮をはいでいましたよ。そして、『たけのこタワーだ！』と言っては皮をどんどん積み重ねていく子どもたち。1組と2組で長さ比べをしたところ、2組が少しだけ長かったようです。お手伝いを通して、旬の食材を知らせ、実際に見て触れることで食への興味や関心を広げるきっかけになればと思っています。

