



6がつのこんだてひょう



青字は、新作メニューです。

令和7年 平田保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0.1.2歳児) 煮昆布・お茶	3 節句会 かりかりいりこ お茶	4 黒糖ビスケット お茶	5 もちもちおから お茶	6 いちごヨーグルト お茶
ごはん 豚肉のみそ漬け焼き ひじきのマリネ いんげんのおかか和え えのきのすまし汁 豆腐ドーナツ パスタライズ牛乳	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 牛乳	ごはん 魚の塩焼き カラフルサラダ ★ 揚げごぼう ふわふわスープ 新茶のふりかけおにぎり 牛乳	ごはん じゃが芋の肉みそグラタン ワレットのサラダ ★ きんぴらごぼう しじみ汁 パエリア風ごはん 牛乳	ごはん/なつみかん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 新じゃが芋の煮物 油揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
9 麩の青のりスナック お茶	10 こあらひのび うさぎすくすくの日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	11 弁当の日 人参プリッツ お茶	12 粉ふき芋 お茶	13 野菜クラッカー お茶
ごはん ぎせい豆腐 小松菜のコーン和え ★ きゅうりの中華漬け なめこ汁 昆布ごはん パスタライズ牛乳	ビビンバ丼 ★ ごぼうサラダ さっぱり塩サラダ 厚揚げのみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	 かしわもち 新茶	ごはん/なつみかん 魚の衣焼き 白和え 南瓜の煮物 わかめのすまし汁 お焼きご飯 牛乳	ごはん とんとん天 焼きブロッコリー おからサラダ 切干大根のみそ汁 きつねおにぎり 牛乳
16 チーズ／お茶	17 米粉クッキー／お茶	18 ふかし芋／お茶	19 みそスコーン／お茶	20 豆乳スープ／お茶
ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの炒め煮 ささみの梅だれ和え ほうれん草のみそ汁 炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ パスタライズ牛乳	ごはん/なつみかん 豚肉のしょうが焼き まめなサラダ 焼きパプリカ あさりのすまし汁 ひじきおにぎり 牛乳	ごはん キッズマーボー ワレットの和風ツナ和え きゅうりと人参のおかか酢和え 中華スープ 焼きビーフン 牛乳	ごはん/デラウェア 魚の煮付け ブロッコリーの磯香和え アスパラサラダ 麩のすまし汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 キャベツの甘酢和え アスパラの桜エビ和え そうめん汁 ★ たこおにぎり 牛乳
23 ぱりぱりせんべい お茶	24 誕生会 煮豆 お茶	25 ぱんだのびのび りすすくすくの日 カレークラッカー お茶	26 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 きな粉マカロニ お茶	27 きな粉と人参のビスケット お茶
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 豆乳入りみそ汁 レタスチャーハン パスタライズ牛乳	ごはん/メロン チキンカツ(オーロラソース) フレンチサラダ コンソメチーズポテト 春雨スープ 米粉のケーキ(デラウェアソース) 牛乳	ごはん 春巻き 納豆和え ボイルブロッコリー はんぺん汁 洋風じゃが芋もち 牛乳	ごはん/デラウェア 魚の変わり焼き ★ 筑前煮 もやしのごま酢和え じゃが芋のみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん ★ 牛肉とごぼうの甘辛煮 野菜のごまドレッシング和え ほうれん草の和え物 あごのつみれ汁 じゃこおにぎり 牛乳
30 麩の黒糖がらめ お茶	 今月の目標 よく噛んで食べよう 今月は「歯の衛生週間」にあわせて、よく噛んで食べることの大切さを伝えます。 保育所では、給食やおやつに噛みごたえのある食材を取り入れたり、食材は少しだけ大きめに切ったりしながら噛むことを意識できるよう工夫しています。 よく噛むことの効果が良く分かる「ひみこのはがーぜ」の標語を載せています。ご家庭でもお子さんとよく噛んで食べてくださいね。			

5月2日

こどもの日献立

子どもたちの健やかな成長を願い、給食に「こいのぼり寿司」おやつに「こいのぼりクッキー」を作りました！



箸の正しい持ち方と 使い方を伝えました

ぞう組さんに、箸について話をしました。ポスターを使いながら正しい持ち方を伝えると「難しい」「わからん」「見て見て」など「正しく持とう」という一生懸命な気持ちが伝わってきました。
その日の給食は「まめなサラダ」だったので、「上手に豆がつかめたよ」と見せてくれる子もいましたよ。



こんなに「よく噛む」ことの効果

- | | |
|---|---|
| ひ 肥満予防
満腹中枢が刺激され過食を予防。 | は 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。 |
| み 味覚の発達
噛んでわかる食物の味。 | が ガン予防
唾液の分泌で発ガン物質の毒性を弱める。 |
| こ 言葉の発音がはっきり
口の機能が発達し、はっきり発音できる。 | い 胃腸快調
胃の動きが良くなり、消化吸収がされやすい。 |
| の 脳の発達
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物資が増加する。 | ぜ 全身の体力の向上
心身が健康になり、力いっぱい遊んだり仕事したりできる。 |

*かみかみメニューには★印がついています。

茹で置き野菜を作って野菜をとりましょう！

人参やキャベツは千切りにし、葉物野菜は適当な長さに切ります。大きめの鍋に湯を沸かし、野菜をザルごと鍋に入れて茹でると便利です。あくの少ない野菜を先に茹で、ほうれん草や春菊などのあくの強いものは最後に茹でましょう。密閉容器に入れて冷蔵庫で2～3日保存できます。

かつお節で和え物にしたり、汁に入れて具だくさんにしたりなど、簡単に野菜を摂ることができます。

