



6がつのこんだてひょう

※青字が新作メニューです。
★かみかみメニューです。

令和2年 平田保育所



今月の食育目標は「よく噛んで食べよう」です。よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。噛むことで、唾液がたくさん出て虫歯予防になります。また、口の中の細菌を唾液とともに胃まで流したり、噛むことで体温が上がって免疫力が高まったりし、ウイルスによる感染症の予防にもなります。

今月は、給食やおやつでも噛みごたえのある食材（ごぼう・じゃこ・切り干し大根・大豆など）を多く取り入れています。お子さんと食事をしていると、肉や厚揚げなどが噛み切れない姿を目にすることがあります。食事をおいしく楽しく食べるためにも、毎日の食事を通して噛む力をつけることが大切です。ご家庭でも、一口15～30回噛むことをめやすに、お子さんと一緒に「噛む」ことも意識して食事をしてくださいね。かみかみメニューの献立には★印をつけています。



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 きな粉豆 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 牛しぐれおにぎり お茶	3 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	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 節句会 チーズ お茶 ちまき 鶏肉の照り焼き ★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 ココアクッキー 牛乳
8 マカロニきな粉 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 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	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 	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 韓国風おにぎり 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 誕生会 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) ベイグドポテト メロン あじさいのヨーグルトムース お茶
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 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 切り干し大根のみそ汁 和風ツナおにぎり 牛乳	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 切り干し大根の煮物 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

♡アンパンマンクッキーを食べたよ♡

5月8日は子どもの日献立でした。子どもたちの健やかな成長を願い給食とおやつを作りました。おやつは子どもの日にちなみ、子どもたちが大好きなアンパンマンのクッキーを作りました。

アンパンマンクッキーを見ると「わあ〜♡」と歓声が上がっていました。アンパンマンの顔を見つめながら、大切そうにクッキーを食べている様子がとても微笑ましく、私たち調理担当者はとても温かい気持ちになりました。



いろんな顔があるよ♪



見て見て〜♪

