



5がつのこんだてひょう



令和4年 平田保育所

月	火	水	木	金	
2 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩のココアラスク/牛乳 ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 きゅうりとささみの酢の物 ほうれん草のすまし汁 炊き込みごはん パスタライズ牛乳	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 りんご 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 わかめおにぎり 牛乳	
9 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ いんげんのおかか和え 切干大根のみそ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	10 子どもの日献立 煮豆 牛乳 こいのぼり寿司 魚の照り焼き 春キャベツの和え物 花麩のすまし汁 いちご お楽しみクッキー 牛乳	11 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 肉じゃが まめなサラダ ブロッコリーの磯香和え はんぺん汁 ごまチャーハン 牛乳	12 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚のフライ チンゲン菜のオイスターソース炒め 春キャベツのマリネ なめこ汁 もちもちふきおにぎり 牛乳	13 誕生会 煮昆布 牛乳 ハヤシライス マセドアンサラダ ゆでスナップえんどう いちご 米粉ケーキ(ココアソースかけ) お茶	
16 野菜クラッカー お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 切干大根のサラダ 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 のりおにぎり パスタライズ牛乳	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き アスパラのしそ和え 粉ふき芋 卵のすまし汁 五平餅 牛乳	18 もちもちおから お茶 五穀ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 春キャベツの浅漬け 豆乳入りみそ汁 かわちばんかん 牛しぐれおにぎり 牛乳	19 弁当の日 豆乳クッキー お茶 新じゃが芋もち 牛乳	20 黒ごませんべい 牛乳 ごはん キャベツとじゃこの春巻き 筑前煮 春雨の酢の物 油揚げのみそ汁 夏みかん 黒米おにぎり 牛乳	
23 りんご パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこきゅうり 春キャベツの甘酢和え えのきのみそ汁 和風ツナおにぎり パスタライズ牛乳	24 きな粉かぼちゃ お茶 グリンピースごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のコーン和え ごぼうの梅煮 しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳	25 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き おからサラダ スナップえんどうのおかか和え 五目汁 韓国風ごはん 牛乳	26 のりごまクッキー お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜の納豆和え じゃが芋のごまみそがらめ あさり汁 / りんご ★米粉ドーナツ 牛乳	27 みたらし団子 お茶 ごはん さばのみそ煮 グリーンサラダ 焼きかぼちゃ わかめのみそ汁 カレーピラフ 牛乳	
30 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 煮昆布 ごぼうのクリームスープ きな粉団子 パスタライズ牛乳	31 豆乳スープ お茶 ツナマーボー丼 昆布とキャベツの中華だれ ボイルそら豆 春雨スープ 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	 今月の食育目標 食事のマナーを 知ろう			

* 青字は、新メニューです。

マナーとは、食事で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。食事のマナーは繰り返し伝えることで身につけていきます。一緒に食べる大人がお手本となるようにし、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るようにします。

食事のあいさつ

食事の前後でのあいさつは、食材や携わってくれた人たち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。

箸の使い方

～持ち方のポイント～



親指と人差し指、中指を使い、鉛筆にぎりで持つ(フォークの持ち方も同じです)

もう一本の箸を親指の付け根から親指と中指の間に差し込む

下の箸は動かさずに上の箸を上下に動かしましょう

春の食材にふれるお手伝いをしたよ!

先日、そう組さんが筍の皮はぎのお手伝いをしました。子どもたちは「毛がはえてるね。」「このぶつぶつなんだろ。」「と話をしながら、友だちと力を合わせて真剣な表情で皮をはく姿がありました。また、ふきのすじ取りもしました。翌日になり「みそ汁のお鍋に昨日のふきはいっているよ。」と伝えると、すぐにお鍋は空になりました。今後も季節の食材に触れたり、お手伝いをしたりすることで、食べてみようという気持ちに繋がる働きかけをしていきます。



茶色い皮がどんどん出てくるね。

皮がふわふわしてるよ。

食事の姿勢

～良い姿勢のポイント～

背中を伸ばす

お腹と机の間をこぶし1個分開ける

ひじの高さがテーブルの高さになるように

足の裏はしっかり床につける

