

5月

## 献立表

赤池保育所

| 日付   | 献立名                            | 材料名                       | おやつ      |               |
|------|--------------------------------|---------------------------|----------|---------------|
|      |                                |                           | 午前       | 午後            |
| 1 木  | チキン南蛮 清汁 ひいき蕎麦                 | とりもも、卵、玉ねぎ、えのき、豆フ、あづ      | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 2 金  | ふわふわ卵焼き じゃが芋のお汁<br>マカロニサラダ     | 卵、エリンギ、じゃが芋、人参、胡瓜         | 牛乳 チーズ   | 牛乳 マロン        |
| 7 水  | すりの五色あづ                        | すりおろし、ブロッコリー、ニラ、キャベツ、人参   | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 8 木  | おたんじょうび会                       | ★ 煮飯、和風スープ、卵、南蛮サテマ        | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 9 金  | じゃが芋の清汁 もやしの<br>香味和え           | かぼちゃ、人参、ニンジン、ブロッコリー、葱、まが  | 牛乳 バナナ   | 牛乳 洋風<br>たこ焼き |
| 10 土 | ソージャー麺 卵スープ                    | 豚ミンチ、ニラ、コンニャク、まが、しいたけ     | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 12 月 | 豆腐ハンバーグ コンソメスープ<br>野菜のミソ汁      | 豚ミンチ、豆フ、ロースハム、人参、胡瓜       | 牛乳 チーズ   | 牛乳 ケーキ<br>ポテト |
| 13 火 | 和風スパaghetti オムレツ<br>ジャガイモのからあげ | ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ        | 牛乳 ヨーグルト | 牛乳 くだもろ       |
| 14 水 | 魚のしそ煮 もやしの<br>ポテトサラダ           | 魚、しそ、卵、もやし、胡瓜、ハム          | 牛乳 おかレ   | 牛乳 じゃがいも      |
| 15 木 | 厚あじの煮め煮 かつおの<br>みそ汁            | 魚、人参、玉ねぎ、卵、もやし、胡瓜         | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 16 金 | 親子であそぼう                        | ★ カレーライス、野菜サラダ            | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 17 土 | 八宝菜 春巻                         | 豚、人参、かぼちゃ、たけのこ、しいたけ、卵     | 牛乳 チーズ   | 牛乳 おかレ        |
| 19 日 | やきそば ほうれん草としめじのスープ<br>しらす納豆    | 人参、しめじ、しらす、卵、ほうれん草        | 牛乳 おかレ   | 牛乳 パンケーキ      |
| 20 火 | 春まつり                           | ★ 春の野菜をつかって ごちそうをつくります    | 牛乳 バナナ   | 牛乳 おかレ        |
| 21 水 | 魚のフライ 豆腐のお汁 すのもの               | 魚、豆フ、キャベツ、人参、しらす、玉ねぎ      | 牛乳 ヨーグルト | 牛乳 チーズケーキ     |
| 22 木 | ひいきの一口あづ クレープ<br>マカロニサラダ       | とりミンチ、人参、マッシュルーム、ひいき、じゃが芋 | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 23 金 | 愛情弁当の日                         | ★ お弁当の持ち方、よういをお願いします      | 牛乳 おかレ   | 牛乳 じゅし        |
| 24 土 | ソージャー豆腐 しゅうまい                  | 豚ミンチ、コンニャク、まが、豆フ、ニラ       | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 26 月 | 五目お汁 伊勢エビ 納豆和え                 | 人参、南蛮、しいたけ、胡瓜、小松菜         | 牛乳 チーズ   | 牛乳 クッキー       |
| 27 火 | 豚のづまソフト じゃが芋<br>マッシュ           | 豚ロース、じゃが芋、もやし、ハム、胡瓜       | 牛乳 バナナ   | 牛乳 おかレ        |
| 28 水 | 魚の甘酢かけ じゃが芋<br>マッシュ            | 魚、まが、葱、とりミンチ、キャベツ、玉ねぎ     | 牛乳 おかレ   | 牛乳 じゃがいも      |
| 29 木 | 豚としがが芋の<br>かきあげ                | 豚、玉ねぎ、じゃが芋、ニラ、白菜、ちくわ      | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |
| 30 金 | とりのしそやき 春雨<br>マッシュ             | とりもも、人参、もやし、胡瓜、豆フ、春雨      | 牛乳 チーズ   | 牛乳 マフィン       |
| 31 土 | カレーうどん 芋                       | 豚、玉ねぎ、あづ、じゃが芋、人参、玉ねぎ      | 牛乳 おかレ   | 牛乳 おかレ        |

## 食育たよソ

目標：すきらいを減らそう。

お茶碗、おはしをきちんと持とう。

PRR...PRR...PRR...

新しい生活がスタートして10月たちまち。

みんな最初の方と比べるとたくさん食べれるようになった。

保育園でもおはしの持ち方やスプーンの持ち方をもう一度見直しています。

お家でも子どもの手に  
合ったおはしを使って  
いるか、ご確認  
よろしくお願いします。

なかゆび  
ひとさしゆびはさんで うえの  
はしを うごかす。はしをさば  
せうえましよう。

おやゆび

ほかの ゆびと  
むきあっている。

くすりゆび

したの はしを のせる。  
うごかさない。

太さ：先が太いと操作がむずかしい。

重さ：重すぎると指に負担がかかる。ストレスは723

長さ：長すぎると、操作がむずかしい。

材質：竹や木の材質がよい。