








# 5月とよた保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	水			ごはん 魚の和風ステーキ ひきないり ブロッコリーのおかか和え 新じゃがのみそ汁		カラフル蒸しパン 牛乳
2	木			カレー風味ごはんのミートソースかけ ハワイアンサラダ 果物		ココアババロア カリカリトースト
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
5	日	こどもの日				
6	月	振替休日				
7	火			コッペパン 鶏肉の香草焼き かぼちやのレーズン煮 海藻サラダ もずくスープ		中華おこわおにぎり
8	水			ごはん 魚の照り焼き 卵の花 ●切干しサラダ 麩のみそ汁		★ハニーチーズパン 牛乳
9	木			チャーハン 中華五目和え わかめスープ 果物		かしわもち 
10	金	健脚活動① 		お弁当の用意をお願いします 	 	●レモンラスク 牛乳
11	土			ちゃんぽん麺 果物		リングドーナツ 牛乳
12	日	振替休日				
13	月			ごはん すき焼き風煮物 ●ちくわのマヨネーズ焼き もやしの酢の物 きのこのみそ汁		おたのしみ 牛乳
14	火	参観日・クラス懇談会・引渡し訓練 はなゆき・にじ  1歳6か月児健康診査 		食パン ポークマリネード 人参の甘煮 ビーファンサラダ 新玉ねぎのスープ	 	ピースおにぎり
15	水			ごはん 鯖の塩焼き 五目春雨 ●カミカミサラダ スナックエンドウのみそ汁	 	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳
16	木	3歳児健康診査 		★ひじきそぼろ丼 もやしとささみの梅和え 具だくさんみそ汁 果物		新玉オニオンリング 牛乳
17	金	参観日・クラス懇談会・引渡し訓練 つくしグループ・たんぼぼグループ  		赤米ごはん 鶏ちゃん 高野豆腐の煮物 キャベツとじゃこの和え物 あさりのすまし汁		みかんゼリー シガーフライ

18	土			焼うどん 果物		カップケーキ 牛乳
19 日						
20	月			ごはん 鶏肉の涼味漬け ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え 花切大根のみそ汁		おたのしみ 牛乳
21	火	豊田小授業見学（そら組）		コッペパン ミートローフ アスパラガスのソテー ツナサラダ イタリアンスープ		海鮮塩焼きそば
22	水	磐梨小授業見学（そら組）		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 ブロッコリーとあみえびの和え物 豆腐のすまし汁		みそポテト 牛乳
23	木			蒜山おこわ ●キャベツの山くらげ和え かぼちやのみそ汁 果物	 	米粉のレモンマフィン 牛乳
24	金	避難訓練 		麦ごはん 具だくさん厚焼き卵 ゆでそら豆 和風ポテトサラダ のりのみそ汁	 	★●揚げパン風きな粉パン 牛乳
25	土			和風スパゲティ 果物		バタースティック 牛乳
26 日						
27	月	尿検査 ↓		ごはん 肉じゃが 人参しりしり えのき納豆 わかめのみそ汁		おたのしみ 牛乳
28	火	乳児健康診査 		食パン 鶏肉のレモンハーブ焼き かぼちやのソテー グリーンサラダ 豆乳シチュー		ライスピザ
29	水	2歳6か月児歯科健診 		ごはん 魚の西京焼き ●きんぴらこんにやく 青菜の磯和え かみなり汁		みたらし団子
30	木	誕生会		こいのぼりちらし寿司 鶏肉のごまだれ焼き すまし汁(手まり麩) メロン		カラフルゼリー
31	金	育児相談  		雑穀ごはん 麻婆豆腐 ●レバーかりんとう きゅうりの酢の物 のっぺい汁		豆腐カステラ 牛乳

<p><b>3上主食弁当</b> </p> <p>パンの日 </p> <p>旬の食材(下線) </p> <p>かみかみメニュー(●) </p>	<p><b>夕食もりもりデー</b> </p> <p>布団持ち帰り日 </p> <p>赤磐市保健行事 </p> <p>新メニュー ★</p>	<p>*食材などの都合により献立を 変更することがあります</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>新つき・ほし・そら組 月・水は主食弁当持参 お願いします。</p> </div>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 正しい配膳位置を知っていますか？



ごはんやパンの**主食**は左手前  
**汁物**は右手前  
園ではおかずを1枚のお皿に配膳  
しているので肉や魚などの**主菜**が  
皿の手前側に来ます。**副菜**は主菜  
の奥側にきます。

**なぜ？**このような置き方かという  
日本の伝統礼法である「左上位（左上右  
下）」という考え方が関係しているそう  
です。日本人にとって白米はとても重要な食  
べ物であったため、主食であるご飯を左側  
に置くようになり、茶碗と対になる汁椀を  
右側に置くようになったそうです。

### ～法人で実施している食事マナー～

- 食べる前に手を洗う
- 「いただきます」と「ごちそうさまでした」  
のあいさつをする
- 良い姿勢で食べる（ぐーぴたぴん）
- お皿がピカピカになるように食べる

こどもたち自身が意識できるように、毎日  
声掛けすることを心掛けています。  
ご家庭でも、意識して取り組んでみてくだ  
さい。



～4月給食の様子～

みんなで食べると美味しいね。こどもたちにとって、食べるのが楽しいと思えるような食事や環境作りをしていきます。

はな



おやつは、手作りクラッカー。しっかりと噛みながら食べてます。

スナップエンドウのすじ取りをしました。どの料理に入っているかな。探してみよう。



にじ

たんぽぽグループ



人参あったよ。見ておいてね。

お皿を見てね。あと少しでピカピカだよ。



つくしグループ



少しずつ園に慣れ、外で元気よく遊ぶこどもたちの姿が多くみられます。日差しが強くなる5月の旬の食材と言えば豆類です。グリーンピースやスナップエンドウ、そら豆といった旬の食材を献立に入れました。豆のすじ取りや、さやから取り出す手伝いをこどもたちと体験し「おいしそう。早く食べたい」と給食の時間が待ち遠しくなるといいな、と期待しています。

あすなろこども園 栄養士 石河 知沙子

