



# のきゅうしょくこんだて



令和6年 5月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
		1<子どもの日メニュー> こいのぼりハンバーグ 和風サラダ 吹き流し汁 牛乳・スコーン	2 チャプチェ ニラ玉スープ 佃煮（しらす） バナナ	3<憲法記念日> 	4<みどりの日> 
6<振替休日> 	7 BBQチキン ツナサラダ ちゃんぽん味噌汁 水ようかん	8 チキンビーンズ カリカリしらすのサラダ 果物（オレンジ） 牛乳・コーンフレーク	9 和風スパゲティー 味噌マヨ和え ふりかけ（鰹節） わかめおにぎり	10 魚ロquette ひじきの酢の物 すまし汁（麩） 牛乳・バナナ	11 南瓜カレー スパゲティサラダ  カステラ
13 ヘルシー唐揚げ 人参サラダ 味噌汁（切干大根） 大学芋	14 白身魚のフライ コールスローサラダ もずく汁 牛乳・ラスク	15 麻婆豆腐 ナムル 中華胡瓜 牛乳・バナナ	16 どさんこラーメン カミカミサラダ 豚そぼろ おかかおにぎり	17 魚の胡麻味噌焼き 土佐和え かき玉味噌汁 牛乳・あべかわマカロニ	18 ポトフ 海藻サラダ  さつま芋チップ
20 鶏肉のマーメレード焼き 鉄分たっぷりサラダ ジュリエンスープ オレンジ寒天	21 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 けんちん汁 牛乳・バナナ	22 鶏肉と大豆の煮物 豚汁 果物（メロン） 牛乳・味噌マドレーヌ	23 肉わかめうどん 胡麻酢あえ 佃煮（昆布） 鶏そぼろおにぎり	24 つみれ汁 のり鶏サラダ 果物（オレンジ） 牛乳・さつま芋スティック	25 ハヤシライス ゴマサラダ  ねじりん棒
27 豚肉と野菜の生姜炒め 味噌汁（厚揚げ） 果物（メロン） 牛乳・揚げパン	28 鯖の竜田揚げ バンサンスー すまし汁（わかめ） フルーツヨーグルト	29 チャンプル 中華和え 栄養納豆 牛乳・ジャムサンドクラッカー	30 ちゃんぽん 海苔和え ふりかけ（ゴマ） ゆかりおにぎり	31 鯖の塩焼き ビーフンサラダ すまし汁（豆腐） 牛乳・バナナ	

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

## 連休中の食事は…

もうすぐ大型連休！ 楽しい計画を立てられているご家庭も多いことでしょう。ただ、お出かけで外食が増えると、食生活は乱れがちに。いつもと同じ時間に食べることや栄養バランスなどにも気を配って、お休みを楽しんでください。

サラダも 食べようね



## 旬の食材

今月の食育 豆の皮むき



旬を迎えている食材は、豆類です。  
ゆり・さくら・すみれ組は、さやとりをします。  
たんぼぼ・もも・ちゅうりっぷ組は、事故防止の為、触ったり、保育者がさやとりしている所を見たりします。

## お手伝い をやってみよう

### 食材の買い物

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材を買いに行くのに一緒に行くことも、お手伝いの良い機会となります。食材を選んでもらう。かごに入れてもらうなど、「自分がやった」と感じられる場面をつくるといいでしょう。



5月1日(水)は、子どもの日メニューです。こいのぼりハンバーグを作ります。