

# 5月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	水			ごはん 魚の和風ステーキ ひきないうり 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 シガーフライ
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					
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	夕食もりもりデー 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 ビーフンサラダ 新玉ねぎのスープ	 	ピースおにぎり
15	水	親子図書 		ごはん 鯖の塩焼き 五目春雨 ●カミカミサラダ スナップエンドウのみそ汁	 	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳
16	木	親子図書  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	親子参観日 親子図書  		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

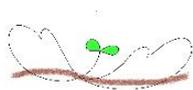
18	土			焼うどん 果物		カップケーキ 牛乳
19 日						
20	月	個別懇談		ごはん 鶏肉の涼味漬け ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え 花切大根のみそ汁		おたのしみ 牛乳
21	火			コッペパン ミートローフ アスパラガスのソテー ツナサラダ イタリアンスープ		海鮮塩焼きそば
22	水			ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 ブロッコリーとあみえびの和え物 豆腐のすまし汁		みそポテト 牛乳
23	木			蒜山おこわ ●キャベツの山くらげ和え かぼちやのみそ汁 果物		米粉のレモンマフィン 牛乳
24	金			麦ごはん 具だくさん厚焼き卵 ゆでそら豆 和風ポテトサラダ 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	個別懇談		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 		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

**3上主食弁当**   
**パンの日**   
**旬の食材(下線)**   
**かみかみメニュー(●)**   
**絵本貸出日** 

**夕食もりもりデー**   
**布団持ち帰り日**   
**赤磐市保健行事**   
**新メニュー** ★

\*食材などの都合により献立を 変更することがあります

新つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当持参  
お願いします。



## 正しい配膳位置を知っていますか？



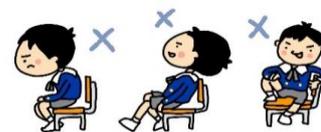
ごはんやパンの**主食**は左手前  
**汁物**は右手前  
園ではおかずを1枚のお皿に配膳しているなので肉や魚などの**主菜**が皿の手前側に来ます。**副菜**は主菜の奥側にきます。

**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～

- 食べる前にきちんと手を洗う
- 「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

子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

はな組



ゆき組



にし組



つき組



ほし組



ぞら組



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

