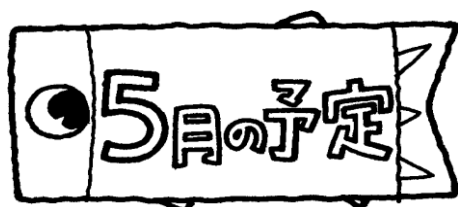




令和6年5月  
第一ルンビニ園

新年度が始まり一ヶ月が過ぎました。保育園での生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は緊張や不安から、疲れが出て体調を崩してしまうこともあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。朝食は一日の活動源になります。毎日朝食をきちんと食べて保育園で元気に過ごしましょう。



- 2日(木)・・・こいのぼりサンドクッキング  
(ゆり・すみれ・ひまわり)
- 8日(水)・・・花まつり
- 16日(木)・・・遠足(ゆり・すみれ・ひまわり)
- 20日(月)・・・おたんじょう会

今年度のおたんじょう会は井ものシリーズです☆



### 離乳食メモ

おいしい「だし」をあじわってみましょう。

離乳食は、昆布出汁を主に使いますが、「だし」のとり方を紹介します。

一番だし・・・水1リットルに対してだし昆布10グラム、鰹節ひとつかみを用意します。

昆布の表面を乾いた布巾で軽くふきます。

お鍋に昆布と水を入れて30分ほど置きます。

それから弱火にかけてお鍋の底に泡が出てきたら昆布を取り出します。

火を強火にして沸騰したら火を止めて少量差し水をしてからかつお節を入れ、

そのまま1～2分待ってキッチンペーパーでだし汁をこしたら完成です。

○離乳食の時期はうす味で素材本来の味を生かすことを心がけましょう。



### 今月の手作りおやつ

- ☆ フルーツゼリー
- ☆ バナナケーキ
- ☆ フルーチェ

- ☆ きなこおにぎり
- ☆ ミルク蒸しパン
- ☆ プリン
- ☆ わかめおにぎり



### 献立予定表

\*毎日フルーツがつきます

日	曜	離乳食	幼児食	延長保育
1	水	おかゆ 白菜のトロトロみそ汁 サケの旨煮 野菜のトマト煮	もち麦ごはん 白菜のみそ汁 鶏肉と蒸しナスのオイスターソース トマト	ジャムサンド お茶 スティックきゅうり フルーツ
2	木	おかゆ スープ 鶏肉団子と野菜おひたしのあんかけ	こいのぼりサンド ABCスープ 肉団子 おひたし バターコーン	わかめおにぎり お茶 ゼリー フルーツ
7	火	おかゆ みそ汁 しらすあんかけ 野菜のことこと煮	ごはん なめこのみそ汁 プルコギ 野菜の中華和え	ジャムサンド お茶 ミニトマト フルーツ
8	水	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 スティック野菜煮	納豆ごはん かぶのみそ汁 ホッケの塩焼き 筑前煮	ゆかりおにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
9	木	煮込みうどん カレーの旨煮 キャベツのくたくた煮	ミートソーススパゲティ スープ チキンナゲット コールスローサラダ	ゴマ塩おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
10	金	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 野菜のおひたし	ごはん 豚汁 カレーのもみじ焼き 野菜のごま和え	わかめおにぎり お茶 ゼリー フルーツ
11	土	煮込みうどん おいもマッシュ	わかめうどん ゼリー	パン お茶 バナナ
13	月	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 おいものカラフルマッシュ	もち麦ごはん 新じゃがとたまねぎのみそ汁 魚のカレー焼き 五目きんぴら	ゆかりおにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
14	火	おかゆ みそ汁 しらすあんかけと葉野菜とひじき煮	ごはん たけのこのみそ汁 キャベツメンチ ひじきの炒り煮	ゴマ塩おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
15	水	煮込みうどん ササミの旨煮 根菜のスティック煮	しょうゆラーメン チヂミ 大根のしゃきしゃきサラダ	わかめおにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
16	木	おかゆ みそ汁 カレーの旨煮 野菜のトマト煮	ゴマ塩おにぎり みそ汁 チーズ ミニゼリー からあげ ブロッコリーおかか和え トマト	ジャムサンド お茶 スティックきゅうり フルーツ
17	金	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 かぼちゃマッシュ	ごはん 納豆汁 焼き魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮	ゆかりおにぎり お茶 ゼリー フルーツ
18	土	煮込みうどん おいもマッシュ	たぬきうどん ヨーグルト	パン お茶 バナナ
20	月	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 野菜のことこと煮	春キャベツのホイコーロー丼 みそ汁 エビフライ スパサラ アンパンマンポテト	ゴマ塩おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
21	火	おかゆ みそ汁 しらすあんかけ カラフルマッシュ	ごはん みそかきたま汁 焼き魚 ごぼうサラダ	わかめおにぎり お茶 ミニトマト フルーツ
22	水	おかゆ スープ ササミの旨煮 スティック野菜煮	ジャムサンド スープ 鶏肉のトマト煮 ピクルス	ゆかりおにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
23	木	おかゆ スープ タラの旨煮 野菜のことこと煮	ゆかりごはん 豆乳のみそ汁 サーモンフライ サラダ	ゴマ塩おにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
24	金	おかゆ みそ汁 カレーの旨煮 キャベツマッシュ	ごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉しゃりピアンソース キャベツのゴママヨ和え	ジャムサンド お茶 ゼリー フルーツ
25	土	煮込みうどん おいもマッシュ	焼きそば ゼリー	パン お茶 バナナ
27	月	おかゆ みそ汁 くたくた野菜のツナあんかけ	キーマカレーライス スープ ツナサラダ トマト	わかめおにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
28	火	おかゆ スープ タラの旨煮 野菜のおひたし	もち麦ごはん けんちん汁 サバのみそ煮 野菜のいそ和え	ジャムサンド お茶 ミニトマト フルーツ
29	水	おかゆ みそ汁 しらすあんかけ ブロッコリーのくたくた	ごはん なすと油揚げのみそ汁 レバーの漬け揚げ 卵とブロッコリーのマヨ和え	ゆかりおにぎり お茶 スティックきゅうり フルーツ
30	木	煮込みうどん ササミの旨煮 キャベツマッシュ	なめこうどん しゅうまい キャベツのカレー炒め	ゴマ塩おにぎり お茶 ブロッコリー フルーツ
31	金	おかゆ スープ カレーの旨煮 マカロニ野菜のことこと煮	バターロール スープ チキンステーキ マカロニサラダ	わかめおにぎり お茶 ゼリー フルーツ

