



令和7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。



20日(火)・・・お誕生日会



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

☆ フレンチトースト

☆ 蒸しパン

☆ やきそば

☆ リッツサンド

☆ ピザトースト



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
木	1	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 野菜マッシュ	バターロール オニオンスープ かぼちゃコロケ ツナサラダ	おにぎり お茶 きゅうり バナナ
金	2	おかゆ みそ汁 肉団子 野菜おひたし	タコライス えのきのみそ汁 大学芋 チーズ	おにぎり お茶 ミニゼリー バナナ
水	7	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 野菜クタクタ煮	ゆかりごはん なめこのみそ汁 ししゃも焼き すき昆布煮	ジャムサンド お茶 ブロッコリー バナナ
木	8	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 カラフルマッシュ	炊き込みごはん すまし汁 かき揚げ 白和え	おにぎり お茶 きゅうり バナナ
金	9	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 野菜マッシュ	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉と茄子のみそ炒め カニカマサラダ	おにぎり お茶 ブロッコリー バナナ
土	10	煮込みうどん カラフルマッシュ	やきそば 人参しりしり	パン バナナ お茶
月	12	おかゆ みそ汁 カレイの旨煮 かぼちゃ煮	和風スパゲティ 白菜のみそ汁 チキンステーキ おかかあえ	ジャムサンド お茶 きゅうり バナナ
火	13	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 カラフルマッシュ	ごはん キャベツのみそ汁 魚の竜田揚げ あえもの	おにぎり お茶 ブロッコリー バナナ
水	14	おかゆ みそ汁 ササミの旨煮 野菜おひたし	ごましおごはん まいたけのみそ汁 レバニラ 塩昆布きゅうり	いなり寿司 お茶 きゅうり バナナ
木	15	おかゆ みそ汁 しらすあんかけ 野菜クタクタ煮	キーマカレー わかめのみそ汁 アンパンマンポテト 野菜スティック	おにぎり お茶 ブロッコリー バナナ
金	16	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 野菜コトコ煮	ごはん 豚汁 ほっけの塩焼き ほうれん草和え	おにぎり お茶 ミニゼリー バナナ
土	17	煮込みうどん カラフルマッシュ	冷やしうどん かぼちゃの甘煮	パン バナナ お茶
月	19	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 カラフルマッシュ	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭のみそ煮 野菜の磯和え	ジャムサンド お茶 きゅうり バナナ
火	20	煮込みうどん ササミの旨煮 さつまいも煮	マーボー麺 チンゲン菜スープ ウインナー 中華和え ゼリー	おにぎり お茶 ブロッコリー バナナ
水	21	おかゆ みそ汁 肉団子 野菜おひたし	もち麦ごはん あおさのみそ汁 鶏の唐揚げ もやしあえ	いなり寿司 お茶 きゅうり バナナ
木	22	おかゆ みそ汁 カレイの旨煮 かぼちゃ煮	ごはん きこのみそ汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮	おにぎり お茶 ブロッコリー バナナ
金	23	おかゆ みそ汁 しらすあんかけ 野菜クタクタ煮	ごはん ねぎのみそ汁 鶏チリ キャベツのごまあえ	おにぎり お茶 ミニゼリー バナナ
土	24	煮込みうどん カラフルマッシュ	野菜うどん カップゼリー	パン バナナ お茶
月	26	おかゆ みそ汁 タラの旨煮 野菜クタクタ煮	ごはん えのきのみそ汁 オイスターソース炒め トマト	ジャムサンド お茶 きゅうり バナナ
火	27	おかゆ スープ ササミの旨煮 野菜カラフル煮	食パン 中華スープ メンチカツ たまごサラダ	おにぎり お茶 ブロッコリー バナナ
水	28	おかゆ みそ汁 サケの旨煮 カラフルマッシュ	わかめごはん なめこのみそ汁 焼き魚 キャベツのカレー炒め	いなり寿司 お茶 きゅうり バナナ
木	29	煮込みうどん しらすあんかけ 野菜クタクタ煮	ナポリタン わかめスープ 照り焼きチキン 大根サラダ	おにぎり お茶 ブロッコリー バナナ
金	30	おかゆ みそ汁 カレイの旨煮 かぼちゃ煮	ごはん 豆腐のみそ汁 魚の塩麴焼き 春雨サラダ	おにぎり お茶 ミニゼリー バナナ
土	31	煮込みうどん カラフルマッシュ	焼きうどん ブロッコリー和え	パン バナナ お茶

