

令和2年4月24日(金)

保護者各位

「お弁当の日」実施について

もりのなかま保育園札幌山鼻園

子どもたちが毎月楽しみにしていた「お弁当の日」を今年度も5月より毎月1回実施させて頂きたいと思っております。

朝から楽しみに登園してくる子どもたち。お弁当の時間になると、「おいしいね」、「これ何だろう?」と、楽しい雰囲気の中でのお弁当が始まります。

是非、お子さまのリクエストを聞きながら、愛情いっぱいのお弁当作りのご協力をよろしくお願いします。お弁当日につきましては、毎月の園だよりをご確認ください。

持ち物

- ・お弁当
お子さまの食事量に合わせた大きさの物をご用意下さい。
最後にお楽しみのデザートがあると喜ばれます。[カップゼリー・プリン不可]
おかずに刺すピックは危ないので使用しないようお願いいたします。
- ・スプーンやフォーク等、ご家庭で使い慣れた物をご用意下さい。

※お弁当袋にひとまとめに入れ持たせて下さい。

お弁当は、登園時に各クラスごと集めます。すべての持ち物に記名をお願いします。

給食より、味噌汁やスープなどの汁物とお茶が出ます。

お茶を飲むコップはご家庭から持ってきている水分補給用のコップを使用します。

園の給食トレーを使用するので、ランチマットは必要ありません。





きゅうしょく

だより

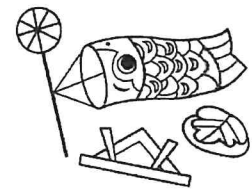
もいのなかま保育園 札幌山鼻園 令和2年度5月号

新年度が始まり、ひと月が過ぎました。

感染症対策のため、おうちで過ごす時間が多くなっていますね。

こんなときは、普段の生活でお子さんとはなかなか一緒にできない、

簡単な料理を作ってみるのはいかがでしょうか。



親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

まぜるだけ！ ふりかけ&おにぎり

材料（4個分）

のり…約1.5g

（全型1/2枚）

削りかつお節…約2.5g

白ごま…約10g

香のり…小さじ1

しょうゆ…小さじ1

ご飯…約200g

所要時間

約30分

作り方

①のりを1cm角ぐらいに手でちぎる。

②かつお節を指でもんで、細かくする。

③かつお節、のり、白ごま、香のり、しょうゆを混ぜ合わせる。

④炊いたご飯に③のふりかけを混ぜ合わせる。

⑤ラップにご飯を包み、直径3cmぐらいの大きさに丸める。

ちぎって折るだけ！ 簡単サラダ

材料（4人分）

きゅうり…2本

だいこん…1/2本

レタス…1/2玉

ミニトマト…8個

塩…少々

所要時間

約30分

※ちぎったり、折ったりできる野菜に代用可

作り方

①材料の野菜を水洗いする。

②大入がきゅうりを縦長に4等分に切る。子どもはきゅうりを一口大（3、4cm）に折る。

③大入がだいこんの皮をむき、1cm角×長さ20cmぐらいに切る。子どもはだいこんを②と同様の大きさに折る。

④レタスを1枚ずつ一口大にちぎる。

⑤子どもがミニトマトのヘタを取り、大入がミニトマトを1/2に切る。

⑥②～⑤の野菜を皿にきれいに盛りつける。

⑦⑥に塩を少々ふりかける。



クッキングや食事の 前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。



5月の献立

幼児食

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち					1	2
午前					こどもの日の会	
おやつ					牛乳 バナナ	牛乳 オレンジ
昼食	<p>楽しく食事をしよう</p> <p>家族そろっての食事は、栄養だけでなく も満たします* 楽しい会話と落ち着いた雰囲気は、食べたい気持ちを引き出します。 幼児期は、上手に食べることも「自分で食べたい気持ち」を大切に、 見守りましょう。食べ方のお手本は、家族（大人）や兄弟 （お兄ちゃん、お姉ちゃん）です。子どもは大人のまね をしたがりです。大人がおいしそうに上手に食べる様子を見せることが効果的です。</p>				ジャムサンド 米粉のコーンポタージュ こいのぼりハンバーグ スティックきゅうり ミントマト いちご	五目うどん 小松菜のおひたし バナナ
午後					牛乳 こいのぼりクッキー	牛乳 ビスケット
おやつ						
日にち	4	5	6	7	8	9
午前					お弁当の日	
おやつ					牛乳 グレープフルーツ	牛乳 バナナ
昼食	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	牛乳 りんご チーズおかかおにぎり みそ汁 (キャベツ・わかめ) ツナじゃが 大根のナムル オレンジ	みそ汁 (小松菜・ふのり)	みそラーメン じゃがいもの含め煮 キウイ
午後					牛乳 豆パン かえり煮干し	牛乳 せんべい
おやつ						
日にち	11	12	13	14	15	16
午前						
おやつ					牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (キャベツ・人参) 豚肉のみそ焼き ブロッコリーの 中華和え りんご	ごはん みそ汁 (卵・わかめ) 豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮 バナナ	ごはん みそ汁 (油揚げ・大根) 北海かき揚げ 小松菜のり和え オレンジ	ごはん みそ汁 (水菜・麩) ビビンバ きゅうりの しょうゆ和え パイン	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) ほっけフライ ほうれん草の 納豆和え キウイ	ミートソース スパゲティ キャベツとコーンの 和え物 オレンジ
午後	牛乳 バターポテト	牛乳 つぶつぶコーンパン	麦茶 鉄強化チーズ ラスク	牛乳 きなこマフィン	牛乳 焼きうどん	牛乳 クラッカー
おやつ						
日にち	18	19	20	21	22	23
午前						
おやつ	牛乳 りんご	牛乳 パイ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご	牛乳 グレープフルーツ	牛乳 バナナ
昼食	ごはん みそ汁 (玉ねぎ・人参) 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりとわかめの サラダ グレープフルーツ	ごはん キャベツカレー ほうれん草とコーンの 和え物 バナナ	バターロール チキンと野菜の スープ かわいソーす焼き アスパラのソテー パイン	チーズおかかおにぎり みそ汁 (キャベツ・わかめ) ツナじゃが 大根のナムル オレンジ	ごはん みそ汁 (小松菜・ふのり) たらごま焼き ごぼうと人参の 炒め煮 りんご	みそラーメン じゃがいもの含め煮 キウイ
午後	牛乳 グレープゼリー ビスケット	ヨーグルト 鉄強化クラッカー 昆布	牛乳 大豆のドーナツ	牛乳 豆パン かえり煮干し	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
おやつ						
日にち	25	26	27	28	29	30
午前						
おやつ	牛乳 オレンジ	牛乳 パイ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (キャベツ・人参) 豚肉のみそ焼き ブロッコリーの 中華和え りんご	ごはん みそ汁 (卵・わかめ) 豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮 バナナ	ごはん みそ汁 (油揚げ・大根) 北海かき揚げ 小松菜のり和え オレンジ	ごはん みそ汁 (水菜・麩) ビビンバ きゅうりの しょうゆ和え パイン	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) ほっけフライ ほうれん草の 納豆和え キウイ	ミートソース スパゲティ キャベツとコーンの 和え物 オレンジ
午後	牛乳 バターポテト	牛乳 つぶつぶコーンパン	麦茶 鉄強化チーズ ラスク	牛乳 きなこマフィン	牛乳 焼きうどん	牛乳 クラッカー
おやつ						

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

ほっけフライ (子ども5人分)

- ☆材料☆
 ○ほっけ 150g
 ○塩 0.5g
 ○小麦粉 15g
 ○卵 25g
 ○パン粉 25g
 ○揚げ油 適量

- ☆作り方☆
 ①ほっけは塩を振っておく。
 ②①に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、揚げる。
 ※小麦粉と溶き卵は混ぜてしまっても大丈夫



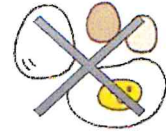
アスパラのソテー (子ども5人分)

- ☆材料☆
 ○アスパラ 160g
 ○バター 5g
 ○塩 0.5g

- ☆作り方☆
 ①アスパラは長さ2cm程度の斜め切りにする。
 ②バターをフライパンに入れて溶かし、①を炒め、塩で味付けする。



5月の献立



卵アレルギー

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち					1	2
午前					こどもの日の会	
おやつ					牛乳 バナナ	牛乳 オレンジ
昼食	<p>楽しく食事をしよう</p> <p>家族そろっての食事は、栄養だけでなく 心 も満たします。楽しい会話と落ち着いた雰囲気は、食べたい気持ちを引き出します。幼児期は、上手に食べることも「自分で食べたい気持ち」を大切に、見守りましょう。食べ方のお手本は、家族（大人）や兄弟（お兄ちゃん、お姉ちゃん）です。子どもは大人のまねをしたがります。大人がおいしそうに上手に食べる様子を見せることが効果的です。</p>				ジャムサンド 米粉のコーンポタージュ こいのぼりハンバーグ 卵除去 スティックきゅうり ミニトマト いちご	五目うどん 小松菜のおひたし バナナ
午後					牛乳 こいのぼりクッキー	牛乳 ビスケット ⇒せんべい
おやつ						
日にち	4	5	6	7	8	9
午前					お弁当の日	
おやつ				牛乳 りんご	グレープフルーツ	牛乳 バナナ
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	チーズおかおにぎり みそ汁 (キャベツ・わかめ) ツナじゃが 大根のナムル オレンジ	みそ汁 (小松菜・ふのり)	みそラーメン ⇒みそ雑炊 じゃがいもの含め煮 キウイ
午後				牛乳 豆パン⇒おにぎり かえり煮干し	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 せんべい
おやつ						
日にち	11	12	13	14	15	16
午前	牛乳 オレンジ	牛乳 パイ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ
おやつ						
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (キャベツ・人参) 豚肉のみそ焼き ブロッコリーの中華和え りんご	ごはん みそ汁 (卵⇒麩・わかめ) 豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮 バナナ	ごはん みそ汁 (油揚げ・大根) 北海道かき揚げ 卵除去 小松菜のりしめ オレンジ	ごはん みそ汁 (水菜・麩) ピンパン きゅうりのしょうゆ和え パイン	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) ほっけフライ 卵除去 ほうれん草の納豆和え キウイ	ミートソース スパゲティ キャベツとコーンの和え物 オレンジ
午後	牛乳 バターポテト	牛乳 つぶつぶコーンパン	麦茶 鉄強化チーズラスク	牛乳 きなこマフィン 卵除去	牛乳 焼きうどん	牛乳 クラッカー
おやつ						
日にち	18	19	20	21	22	23
午前	牛乳 りんご	牛乳 パイ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご	牛乳 グレープフルーツ	牛乳 バナナ
おやつ						
昼食	ごはん みそ汁 (玉ねぎ・人参) 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりとわかめのサラダ マヨネーズ⇒牛乳・油 グレープフルーツ	ごはん キャベツカレー ほうれん草とコーンの和え物 バナナ	バターロール チキンと野菜のスープ かわいものソース焼き アスパラのソテー パイン	チーズおかおにぎり みそ汁 (キャベツ・わかめ) ツナじゃが 大根のナムル オレンジ	ごはん みそ汁 (小松菜・ふのり) たらごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 りんご	みそラーメン ⇒みそ雑炊 じゃがいもの含め煮 キウイ
午後	牛乳 グレープゼリー ビスケット⇒せんべい	ヨーグルト・昆布 鉄強化クラッカー ⇒鉄強化せんべい	牛乳 大豆のドーナツ 卵除去	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 豆パン⇒おにぎり かえり煮干し	牛乳 せんべい
おやつ						
日にち	25	26	27	28	29	30
午前	牛乳 オレンジ	牛乳 パイ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ
おやつ						
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (キャベツ・人参) 豚肉のみそ焼き ブロッコリーの中華和え りんご	ごはん みそ汁 (卵⇒麩・わかめ) 豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮 バナナ	ごはん みそ汁 (油揚げ・大根) 北海道かき揚げ 卵除去 小松菜のりしめ オレンジ	ごはん みそ汁 (水菜・麩) ピンパン きゅうりのしょうゆ和え パイン	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) ほっけフライ 卵除去 ほうれん草の納豆和え キウイ	ミートソース スパゲティ キャベツとコーンの和え物 オレンジ
午後	牛乳 バターポテト	牛乳 つぶつぶコーンパン	麦茶 鉄強化チーズラスク	牛乳 きなこマフィン 卵除去	牛乳 焼きうどん	牛乳 クラッカー
おやつ						

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

ほっけフライ (子ども5人分)

- ☆材料☆
 ○ほっけ 150g
 ○塩 0.5g
 ○小麦粉 15g
 ○卵 25g
 ○パン粉 25g
 ○揚げ油 適量

- ☆作り方☆
 ①ほっけは塩を振っておく。
 ②①に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、揚げる。
 ※小麦粉と溶き卵は混ぜてしまっても大丈夫

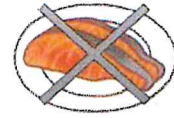


アスパラのソテー (子ども5人分)

- ☆材料☆
 ○アスパラ 160g
 ○バター 5g
 ○塩 0.5g

- ☆作り方☆
 ①アスパラは長さ2cm程度の斜め切りにする。
 ②バターをフライパンに入れて溶かし、①を炒め、塩で味付けする。

5月の献立



鮭アレルギー

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち					1	2
午前					こどもの日の会	
おやつ					牛乳 バナナ	牛乳 オレンジ
昼食	<p>楽しく食事をしよう</p> <p>家族そろっての食事は、栄養だけでなく、心も満たします。楽しい会話と落ち着いた雰囲気は、食べたい気持ちを引き出します。幼児期は、上手に食べることも「自分で食べたい気持ち」を大切に、見守りましょう。食べ方のお手本は、家族（大人）や兄弟（お兄ちゃん、お姉ちゃん）です。子どもは大人のまねをしたがります。大人がおいしそうに上手に食べる様子を見せることが効果的です。</p>				ジャムサンド 米粉のコーンポタージュ こいのぼりハンバーグ スティックきゅうり ミニトマト いちご	五目うどん 小松菜のおひたし バナナ
午後					牛乳 こいのぼりクッキー	牛乳 ビスケット
日にち	4	5	6	7	8	9
午前					お弁当の日	
おやつ				牛乳 りんご	牛乳 グレープフルーツ	牛乳 バナナ
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	チーズおかおにぎり みそ汁 (キャベツ・わかめ) ツナじゃが 大根のナムル オレンジ	みそ汁 (小松菜・ふのり)	みそラーメン じゃがいもの含め煮 キウイ
午後				牛乳 豆パン かえり煮干し	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 せんべい
日にち	11	12	13	14	15	16
午前	牛乳 オレンジ	牛乳 パイ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ
おやつ	ごはん みそ汁 (キャベツ・人参) 豚肉のみそ焼き ブロッコリーの中華和え りんご	ごはん みそ汁 (卵・わかめ) 豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮 バナナ	ごはん みそ汁 (油揚げ・大根) 北海道かき揚げ 鮭除去 小松菜のり和え オレンジ	ごはん みそ汁 (水菜・麩) ピピンパ きゅうりのしょうゆ和え パイ	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) ほっけフライ ほうれん草の納豆和え キウイ	ミートソース スパゲティ キャベツとコーンの和え物 オレンジ
午後	牛乳 バターポテト	牛乳 つぶつぶコーンパン	麦茶 鉄強化チーズ ラスク	牛乳 きなこマフィン	牛乳 焼きうどん	牛乳 クラッカー
日にち	18	19	20	21	22	23
午前	牛乳 りんご	牛乳 パイ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご	牛乳 グレープフルーツ	牛乳 バナナ
おやつ	ごはん みそ汁 (玉ねぎ・人参) 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりとわかめのサラダ グレープフルーツ	ごはん キャベツカレー ほうれん草とコーンの和え物 バナナ	バターロール チキンと野菜のスープ かれのいソース焼き アスパラのソテー パイ	チーズおかおにぎり みそ汁 (キャベツ・わかめ) ツナじゃが 大根のナムル オレンジ	ごはん みそ汁 (小松菜・ふのり) たらのごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 りんご	みそラーメン じゃがいもの含め煮 キウイ
午後	牛乳 グレープゼリー ビスケット	ヨーグルト 鉄強化クラッカー 昆布	牛乳 大豆のドーナツ	牛乳 豆パン かえり煮干し	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 せんべい
日にち	25	26	27	28	29	30
午前	牛乳 オレンジ	牛乳 パイ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ
おやつ	ごはん みそ汁 (キャベツ・人参) 豚肉のみそ焼き ブロッコリーの中華和え りんご	ごはん みそ汁 (卵・わかめ) 豆腐ハンバーグ ふきの炒め煮 バナナ	ごはん みそ汁 (油揚げ・大根) 北海道かき揚げ 鮭除去 小松菜のり和え オレンジ	ごはん みそ汁 (水菜・麩) ピピンパ きゅうりのしょうゆ和え パイ	ごはん みそ汁 (白菜・えのき) ほっけフライ ほうれん草の納豆和え キウイ	ミートソース スパゲティ キャベツとコーンの和え物 オレンジ
午後	牛乳 バターポテト	牛乳 つぶつぶコーンパン	麦茶 鉄強化チーズ ラスク	牛乳 きなこマフィン	牛乳 焼きうどん	牛乳 クラッカー

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

ほっけフライ (子ども5人分)

- ☆材料☆
- ほっけ 150g
 - 塩 0.5g
 - 小麦粉 15g
 - 卵 25g
 - パン粉 25g
 - 揚げ油 適量

- ☆作り方☆
- ①ほっけは塩を振っておく。
 - ②①に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、揚げる。
- ※小麦粉と溶き卵は混ぜてしまっても大丈夫



アスパラのソテー (子ども5人分)

- ☆材料☆
- アスパラ 160g
 - バター 5g
 - 塩 0.5g

- ☆作り方☆
- ①アスパラは長さ2cm程度の斜め切りにする。
 - ②バターをフライパンに入れて溶かし、①を炒め、塩で味付けする。



りにゆうしょく
こんだてひょう



離乳食中期

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日にち	● 楽しく食事をしよう ●						
昼食	家族そろっての食事は、栄養だけでなく心も満たします。楽しい会話と落ち着いた雰囲気は、食べたい気持ちを引き出します。乳幼児期は、上手に食べることも「自分で食べたい気持ち」を大切に、見守りましょう。					1 パンがゆ スープ 豚ひき肉と玉ねぎの あんかけ煮 いちご	2 おかゆ スープ 鶏ひき肉と玉ねぎの あんかけ煮 人参スティック煮
日にち	4	5	6	7	8	9	
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	おかゆ スープ 人参スティック煮 大根スティック煮	おかゆ スープ たらと小松菜の あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 豚ひき肉と玉ねぎの あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	
日にち	11	12	13	14	15	16	
昼食	おかゆ スープ 豚ひき肉とキャベツの あんかけ煮 ブロッコリー煮	おかゆ スープ 豆腐と玉ねぎの あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 鮭と小松菜の あんかけ煮 大根スティック煮	おかゆ スープ 豚ひき肉とほうれん草の あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ ほっけと白菜の あんかけ煮 キウイ	おかゆ スープ 豚ひき肉とキャベツの あんかけ煮 人参スティック煮	
日にち	18	19	20	21	22	23	
昼食	おかゆ スープ 鶏ひき肉と玉ねぎの あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 鶏ひき肉とほうれん草の あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	パンがゆ スープ かわいとキャベツの あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 人参スティック煮 大根スティック煮	おかゆ スープ たらと小松菜の あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 豚ひき肉と玉ねぎの あんかけ煮 じゃがいもスティック煮	
日にち	25	26	27	28	29	30	
昼食	おかゆ スープ 豚ひき肉とキャベツの あんかけ煮 ブロッコリー煮	おかゆ スープ 豆腐と玉ねぎの あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ 鮭と小松菜の あんかけ煮 大根スティック煮	おかゆ スープ 豚ひき肉とほうれん草の あんかけ煮 人参スティック煮	おかゆ スープ ほっけと白菜の あんかけ煮 キウイ	おかゆ スープ 豚ひき肉とキャベツの あんかけ煮 人参スティック煮	

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。



離乳食を 与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。

7～8か月頃の離乳食(中期)

- 食材
食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。
- 味
しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。
- 形状
舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。
- 量
一日2回食。
- 与え方
いすに座らせて、大人が食べさせます。

