

5月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 ビスケット	白飯・かぶとランチ・味噌けんちん汁・ミニゼリー	牛乳 柏餅
2	木	牛乳 せんべい	白飯・マーボー豆腐・焼きししゃも・ナムル	牛乳 さくさくきな粉クッキー☆
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	牛乳 おかき	白飯・鶏肉すき焼き風・キャベツのごま酢和え・果物	牛乳 小魚 せんべい
8	水	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚の塩こうじ焼き・ひじきサラダ 豆腐のみそ汁・納豆・果物	牛乳 そら豆のケーキ ☆
9	木	牛乳 ビスケット	アラスカご飯・豆腐入りミートローフ・スパゲティソース わかめスープ	牛乳 果物盛り合わせ ☆
10	金	牛乳 クラッカー	白飯・のり入りコロケ・キャベツの土佐和え・すまし汁 ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
11	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	牛乳 おかき
12	日			
13	月	牛乳 ビスケット	白飯・アスパラガスのシチュー・かにかまサラダ・トマト	牛乳 ウインナーロール ☆
14	火	牛乳 カステラ	白飯・新じゃがのそぼろ煮・青菜おひたし・小魚ごまがらめ	牛乳 クラッカー
15	水	牛乳 せんべい	白飯・魚のマヨネーズ焼き・野菜炒め・グリーンポテト・果物	牛乳 そら豆の塩ゆで ☆
16	木	牛乳 クッキー	白飯・豚肉と厚揚げの味噌炒め・ジャーマンポテト 手作りふりかけ・果物	牛乳 豆腐入りあべかわ団子 ☆
17	金	牛乳 クラッカー	白飯・えびフライタルタルソース・和風サラダ・みそ汁 ミニゼリー	牛乳 小魚 ビスケット
18	土	牛乳 ビスケット	豚丼・野菜スープ・果物	牛乳 せんべい
19	日			
20	月	牛乳 せんべい	白飯・豚肉の甘辛煮・おからの炒り煮・小松菜納豆・果物	牛乳 ピザトースト ☆
21	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のかば焼き・五目和え・若竹汁・果物	牛乳 ベジータケーキ ☆
22	水	牛乳 クッキー	白飯・ポークビーンズ・コールスローサラダ・果物	お茶 磯の香おにぎり ☆
23	木	牛乳 クラッカー	白飯・ちくわの磯辺揚げ・春雨サラダ・もずくスープ ミニゼリー	牛乳 チーズ ビスケット
24	金	牛乳 ビスケット	白飯・タンドリーチキン・マカロニサラダ・粉ふき芋・果物	牛乳 バナナロール
25	土	牛乳 せんべい	和風きのこスパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 クラッカー
26	日			
27	月	牛乳 クッキー	白飯・洋風すいとん・グリーンサラダ・果物	牛乳 小魚 せんべい
28	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の塩焼き・ひじきの炒り煮・金時煮豆・かきたま汁	牛乳 きな粉クリームサンド ☆
29	水	牛乳 クラッカー	カレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵	牛乳 人参ゼリー ☆
30	木	牛乳 ビスケット	白飯・チキンギリル・ポテトサラダ・スナップエンドウ・果物	牛乳 せんべい
31	金	牛乳 クッキー	白飯・豆乳汁・レバーの照り煮・きゅうりの酢の物・果物	牛乳 おかず蒸しパン ☆

☆印は手作りおやつです。

食事のマナーを身につけよう

子どもにとって毎日の食事は、1日の活動と成長に必要な栄養素を取り入れるだけでなく、規則正しい食事、食べることの大切さや食事のマナーを学ぶよい機会です。
また、食事を通して「いっしょに食べることを楽しむ心」「他の人への思いやりの心」などの豊かな心を育むためにも、まわりの大人がお手本になり自然な形で食事のマナーが身につくように心がけましょう。

○食事の前に、手を洗いましょう



手には細菌がたくさん
ついています。石鹸を
使ってきれいに手を洗い
ましょう。

手のひら→手の甲→指の間→指先→手首
と順番に洗うと上手に洗えます。

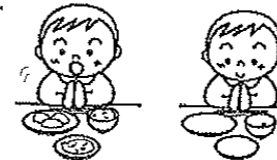
○ごはんとおかずを交互に食べましょう



口中で混ぜ合わせて食べる
ことで、ごはんとおかずを
ちょうどよいバランスで食べ
ることができます。これは、
「口中調味」といい、日本の
食文化の1つです。

○あいさつをしましょう

テーブルについたら、
元気よく「いただきます」
食べ終わったら「ごちそうさ
までした」のあいさつを
しましょう。



○よい姿勢で食べましょう

背中を丸めて猫背の姿勢
で食べると、消化にも悪い
影響を与えます。背筋
をピンと伸ばして、よい
姿勢で食べましょう。



旬の食べものを味わおう

日本には四季があり、季節ごとに「旬」の食べ物があります。旬の食べ物は、新鮮でおいしく、栄養も豊富です。

こども園の給食は、旬の食材をいろいろな料理に取り入れるように心がけ、子どもたちに季節の味を伝えていきます。家庭でも食卓に登場させ、季節の味を味わいましょう。

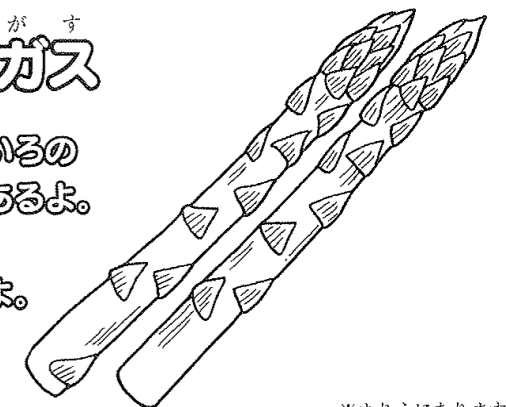


5がつ たべものクイズ

(もんだい) みどりいろで ほそながく えんぴつ
みたいな かたちをした たべものは?

(こたえ) あすばらがす
アスパラガス

アスパラガスは みどりいろの
ほか しるい いろも あるよ。
おひさまに あてないで
そだてると しるくなるよ。



※ぬりえになります。

