

5月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児屋食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	金	牛乳 クッキー	ヘルシーミートローフ・いもサラダ コーン入りスープ・味付けのり		ご飯		牛乳 かしわ餅
2	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・果物	×			牛乳 せんべい
3	日						
4	月						
5	火						
6	水						
7	木	牛乳 カステラ	魚のお茶入り天ぷら・切り干し大根の和風サラダ すまし汁・ミニゼリー		ご飯		牛乳 昆布 おかき
8	金	牛乳 ビスケット	カレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵		ご飯	ミニトマト	お茶 ミルゼリー・苺ソース☆
9	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
10	日						
11	月	牛乳 クラッカー	筑前煮・レバーの照り煮・きゅうりのゆかり和え 果物		ひじき ご飯		牛乳 ピザトースト ☆
12	火	牛乳 ジャムパン	魚の生姜煮・五目和え・味噌汁・果物		ご飯		牛乳 チーズ クッキー
13	水	牛乳 ビスケット	お誕生日ランチデー	×			牛乳 小魚 おかき
14	木	牛乳 クッキー	高野豆腐の五目煮・アスパラガスのごま和え・納豆		ご飯	果物	牛乳 じゃがいもキッシュ ☆
15	金	牛乳 せんべい	八宝菜・中華サラダ・果物		ご飯		牛乳 そら豆の塩ゆで ☆
16	土	牛乳 クラッカー	ナポリタンスパゲティー・きゅうりの酢の物・果物	×			牛乳 せんべい
17	日						
18	月	牛乳 ビスケット	炒り豆腐・焼きししゃも・青菜のおひたし・果物		ご飯		牛乳 チーズハムサンド ☆
19	火		副食付弁当	○			
20	水	牛乳 カステラ	タンドリーチキン・さやいんげんのソテー ゆかりポテト・豆腐スープ		ご飯	果物	お茶 黄桃ヨーグルト ☆
21	木	牛乳 クッキー	魚の味噌マヨネーズ焼き・彩野菜のごま和え 若竹汁・果物		ご飯		牛乳 昆布 クラッカー
22	金	牛乳 ビスケット	のり入りコロケ・土佐酢和え・味噌汁・ミニゼリー		ご飯		牛乳 オニオンクラッカー ☆
23	土	牛乳 クラッカー	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
24	日						
25	月	牛乳 ビスケット	ポークハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯		牛乳 ヨーグルトスキムケーキ ☆
26	火	牛乳 ジャムパン	鮭のレモン風味焼き・干草和え・豆乳汁		ご飯	果物	牛乳 せんべい
27	水	お茶 ミニゼリー	新じゃがのそぼろ煮・小松菜納豆・果物		ご飯		牛乳 あべかわ団子 ☆
28	木	牛乳 せんべい	鶏肉のから揚げ・ひじきとちりめんの中華サラダ トマト		ご飯		牛乳 マフィン ☆
29	金	牛乳 クッキー	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・粉ふき芋・果物		ご飯		牛乳 小魚 おかき
30	土	牛乳 ビスケット	二色サンド・クリームスープ・果物	×			牛乳 せんべい
31	日						

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

食事のマナーは幼児期から



あいさつをきちんとしよう!
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする習慣をつけましょう。

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。まわりの人がいやな思いをしないよう、基本的なマナーを少しずつ教えてあげましょう。



ひじをつかない



食べこぼさない



音を立てて
たべない



立ち歩かない

おとながお手本になろう!

マナーのお手本は身近にいるおとなです。一緒に食事をする中で、正しい箸の持ち方や姿勢を見せるように心がけましょう。



～発達に合わせて、子どもの食べる力を育てましょう～

★自分で食べる意欲を育てる「手づかみ食べ」。

子どもが、食べ物をつかむのは、食べ物に関心をもってきた証し。口に入れるのは、「食べようと思ったから」です。手づかみ食べは、食べさせてもらうのではなく、「自分で食べる」という経験の第一歩なのです。食べ物を見て、手指でつかみ、口に運んで入れる。目と手と口の協調運動を通じて、子どもは食べ物の「重さ」「食感」「食べ物のかじりとり方」などを学びます。「子どもの服が汚れる」「忙しい」などと思わないで、十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。



かじりとる体験も、重要です

前歯で食べものをかじりと、自分のそしゃくできる一口の分量を学習するのは1歳ぐらいから。子どもは、食べ物を前歯でかじりとることで、固さ、口に入る適切な量、そしゃく回数などを学んでいきます。食べ物を自分でかじりとる体験が少ないと、丸のみをしたり、食べ物を口に詰め込みすぎたりしがちです。また、きちんとそしゃくしない結果、早食いになり、将来の肥満につながる可能性もあります。

支援ポイント

9～11ヶ月 やわらかめのものを前歯でかじりとらせませす。
12～18か月 手づかみ食べを十分にさせませす。

