



5月の給食だよ!

令和5年度 やまぐち保育園

《4月～6月のテーマ》

楽しく食べる

《献立作成上の考慮》

見た目にも注意し、食欲を
そとるような献立を工夫
する。

※園では年齢に応じて
牛乳を1人当たり
50～200cc飲んで
います。

※26日(金)はお誕生
会です。
ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ		主 食				
1	月	りんご	牛乳	麦ごはん	ポトフ	拌三絲	魚の味噌焼き	黒かりんとう・いりこ
2	火	ココアミルクゼリー	牛乳	パン	カニカマススープ	かみかみ和え	コロッケ	こいのぼりクッキー
6	土	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	肉豆腐丼	しらすときゅうりの酢の物	ニラ玉	
8	月	黒糖みるく	ヤクルト	パン	ぎょうざスープ	焼肉スパゲティ	ごまじゃが	お好み焼き・いりこ
9	火	バナナ	牛乳	麦ごはん	豚汁	ひじき春雨サラダ	レバーの甘辛煮	きなこトースト・こんぶ
10	水	ムーンライト	R-1	パン	じゃが芋と玉葱のポタージュ	野菜のコロコロサラダ	鶏の照りマヨ焼き	じゃこおにぎり・漬物
11	木	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	かき玉汁	牛肉と蓮根の炒め煮	魚の香り揚げ	パリパリピザ・いりこ
12	金	スティック野菜	ヤクルト	麦ごはん	ドライカレー	フライドポテトサラダ	ちくわのチーズ炒め	人参ケーキ
13	土	ウエハース	牛乳	パン	かぼちゃのくず煮	マカロニサラダ	ウインナー	
15	月	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	麻婆春雨	ひじきの和風サラダ	はんぺんのオーロラ焼き	ココア揚げパン・いりこ
16	火	えびせん・こんぶ	R-1	麦ごはん	豆乳スープ	もりもりきんぴら	魚のヨーグルトソース	肉のせうどん
17	水	マカロニあべ川	牛乳	パン	クリームシチュー	五目ビーフン	スクランブルエッグ	フルーツポンチ・クラッカー
18	木	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	八宝菜	もやしのナムル	キャベツナ春巻き	はちみつミルククッキー・いりこ
19	金	りんご	牛乳	パン	具たくさんコンスープ	ナポリタン	豆腐ハンバーグ	ポテトパフ
20	土	ココナッツサブレ	牛乳	麦ごはん	あんかけ丼	じゃが芋のドレッシング和え	ちくわの甘煮	
22	月	手作りクッキー	ヤクルト	パン	豆乳クリームパスタ	切り干しの中華和え	しゅうまい	大豆の磯辺揚げ・いりこ
23	火	たべっ子どうぶつ	R-1	麦ごはん	かぼちゃの味噌汁	春雨サラダ	栄養揚げ	黒糖蒸しパン・いりこ
24	水	ヨーグルト和え	牛乳	パン	コンソメスープ	ラザニア	いんげんの味噌マヨ和え	混ぜ込みおにぎり・漬物
25	木	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	南関あげ丼	豚しゃぶサラダ	はんぺんのフライ	お麩のラスク・こんぶ
26	金	白い風船	ヤクルト		＜お誕生会＞ さわやか寿司・鶏のかりん揚げ・わかめスープ ごぼうとコーンのサラダ・青りんごゼリー			チョコサンド (ほし:ジャムサンド)
27	土	卵ボーロ	牛乳	パン	肉団子スープ	大豆とひじきの炒め煮	きゅうりの甘酢	
29	月	りんご	牛乳	麦ごはん	カレー肉じゃが	シーチキンマリネ	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	和風焼きそば
30	火	まがりせんべい	ヤクルト	麦ごはん	ワンタンスープ	ポテトサラダ	魚のゴマ焼きサクサク	ヨーグルトのフルーチェ風
31	水	人参ゼリー	牛乳	パン	高野豆腐の卵とじ	豚肉の味噌炒め	ごぼうの甘辛揚げ	ちんすこう・いりこ

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。



朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
 - 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
 - 噛むことで、脳が目覚める。
 - 1日の食品数が増える。
 - 胃腸が活発になり、便秘解消に。



カミカミ、ゴクン

よくかんで食べていますか？ かたい物を食べていますか？ よくかむことで、こんないいことが！

- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。
- ・唾液の分泌が促され、虫歯予防になるとともに、消化吸収を助け胃腸が元気になります。
- ・口の周りの筋肉が鍛えられ、表情がよくなります。
- ・脳が元気に働き、記憶力や集中力が高まります。
- ・かたさや形・味などをとらえ味覚が育っていきます。