



《4～6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  
 そそるような献立を工夫する



# 5月の給食だより

令和6年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人  
 当たり 50～180cc飲んで  
 います。

※31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	水	ヨーグルト	牛乳	パン	かき玉汁	五目ビーフン	鶏肉のマーマレード煮	たこやき
2	木	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	中華丼	鶏とじゃが芋のコンソメ炒め	ハムステーキ	桃ケーキ
7	火	雪の宿	ヤクルト	麦ごはん	卵スープ	スパゲティサラダ	チキンのバーベキュー風	サーターアングダー・いりこ
8	水	人参ゼリー	牛乳	パン	ワンタンスープ	ツナサラダ	松風焼き	ゆかりおにぎり
9	木	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	だご汁	切り干しの中華和え	鮭のねぎみそマヨ焼き	チーズ蒸しパン・いりこ
10	金	バナナ	R-1	麦ごはん	あんかけ丼	ポテトサラダ	ちくわの甘煮	メロンラスク・いりこ
11	土	白い風船	牛乳	パン	かぼちゃのくず煮	牛肉と蓮根の炒め煮	きゅうりの甘酢	
13	月	ムーンライト	牛乳	麦ごはん	あおさの味噌汁	ささみときゅうりの塩ダレ和え	ちりめん納豆	スティックパイ・バナナ
14	火	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	バターチキンカレー	ほうれん草の和え物	コロッケ	マーブルケーキ
15	水	プリン	牛乳	パン	ポトフ風スープ	切り干しのツナこんぶサラダ	揚げぎょうざ	たぬきうどん
16	木	Caせんべい	ヤクルト	麦ごはん	カニカマスープ	豚と大根のオイマヨ炒め	鶏のかりん揚げ	バタークッキー・いりこ
17	金	チーズ	R-1	麦ごはん	すきやき風煮	マセドアンサラダ	魚の梅みそ焼き	フレンチトースト・いりこ
18	土	丸ボーロ	牛乳	パン	野菜スープパスタ	ひじきの炒め煮	ミートボール	
20	月	たべっ子どうぶつ	牛乳	麦ごはん	はんぺんの清汁	韓国風炒め物	魚の蒲焼風	チーズケーキ
21	火	手作りクッキー	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが煮	豚とブロッコリーの卵炒め	レバーの甘辛煮	みるくクリームパン・いりこ
22	水	いちごババロア	牛乳	パン	コンソメスープ	もやしのだんご	照り焼きチキン	高菜おにぎり
23	木	まがりせんべい	ヤクルト	麦ごはん	麻婆なす丼	かぼちゃとれんこんのサラダ	魚肉ソーセージのカレー揚げ	お麩のラスク・いりこ
24	金	りんご	R-1	麦ごはん	汁ビーフン	しらすときゅうりの酢の物	栄養揚げ	ココアういろ・いりこ
25	土	チョイス	牛乳	パン	八宝菜	牛肉の焼肉炒め	ウインナー	
27	月	黒糖みるく	牛乳	麦ごはん	他人丼	もやしサラダ	しゅうまい	いちごジャムサンド・いりこ
28	火	マカロニあべ川	ヤクルト	麦ごはん	厚揚げの味噌煮	切り干しの炒め煮	鮭のコーンマヨ焼き	黒糖ちんすこう・いりこ
29	水	蒸し芋	牛乳	パン	ぎょうざスープ	豚しゃぶサラダ	千種焼き	塩焼きそば
30	木	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	肉団子のクリーム煮	ピーマンとベーコンのソテー	のり塩唐揚げ	チョコチップクッキー・いりこ
31	金	黒糖みるく	R-1		<お誕生会> たまごサンド・ハンバーグ シーチキンマリネ・わかめスープ・オレンジゼリー			ヨーグルトケーキ

## ただししいしせいで たべてますか？

ポイント①  
 テーブルとのあいだは  
 こぶしひとつぶんあける

ポイント③  
 せなかを  
 まっすぐにする



ポイント②  
 あしのうらは  
 ゆかにつける



### よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

