



《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7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。

※27日(火)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	木	ウエハース	牛乳 麦ごはん	あおさの味噌汁	豚肉とキャベツのカレー炒め	魚のごま焼き	人参ケーキ
2	金	プリン	R-1 麦ごはん	他人丼	もやしのだんご	ちくわソテー	フライドポテト
7	水	Caせんべい	牛乳 パン	卵スープ	みそドレサラダ	チキンのカリカリ焼き	お麩のラスク・いりこ
8	木	バナナ	ヤクルト 麦ごはん	チキンスープ	切り干しの炒め煮	魚の梅みそ焼き	黒糖まんじゅう・いりこ
9	金	ビスコ	R-1 麦ごはん	豚丼	和風マカロニサラダ	かぼちゃの甘煮	うどんかりんとう・いりこ
10	土	雪の宿	牛乳 パン	麻婆春雨	れんこんとちくわの磯辺炒め	田作り	
12	月	マカロニあべ川	牛乳 麦ごはん	コンソメスープ	白菜と豚肉のうま煮	揚げしゅうまい	チョコバナナケーキ
13	火	白い風船	ヤクルト 麦ごはん	豚大根	しらすときゅうりの酢の物	ぎせい豆腐	ピーナツクリームパン・いりこ
14	水	手作りクッキー	牛乳 パン	中華風コーンスープ	スパゲティサラダ	チキンのバーベキュー風	ひじきおにぎり・漬物
15	木	丸ボーロ	ヤクルト 麦ごはん	押し包丁	切り干し大根マヨサラダ	魚のマリネ	ヨーグルトムース
16	金	蒸し芋	R-1 麦ごはん	バターチキンカレー	拌三絲	福神漬	マーラーカオ・いりこ
17	土	ココナッツサブレ	牛乳 パン	汁ビーフン	キャベツと油揚げの煮びたし	ウインナー	
19	月	チーズ	牛乳 麦ごはん	白菜の味噌汁	ポテトサラダ	魚のケチャップあんかけ	お好み焼き
20	火	たべっ子どうぶつ	ヤクルト 麦ごはん	肉じゃが煮	五目とえ	はんぺんのチーズ焼き	桃ケーキ
21	水	ヨーグルト	牛乳 パン	ぎょうざスープ	牛肉と蓮根の炒め煮	魚肉ソーセージの甘辛焼き	塩焼きそば
22	木	ぼたぼた焼き	ヤクルト 麦ごはん	スタミナスープ	ブロッコリーのおかか和え	鶏のレモンソース	きなこ蒸しパン・いりこ
23	金	バナナ	R-1 麦ごはん	南関あげ丼	キャベツの梅昆布茶和え	メンチカツ	ツナチーズトースト・いりこ
24	土	乳ボーロ	牛乳 パン	すきやき風煮	ピーマンとベーコンのソテー	きゅうりの塩昆布和え	
26	月	りんご	牛乳 麦ごはん	ワンタンスープ	鶏とキャベツのバターしょうゆ炒め	ミートボール	バタークッキー・いりこ
27	火	黄粉芋	ヤクルト	＜お誕生会＞ たまごサンド・唐揚げ ラザニア風・コーンスープ・ぶどうゼリー			ココアケーキ
28	水	いちごババロア	牛乳 麦ごはん	ふわふわ丼	ひじきの炒め煮	ハムカツ	ラスク・いりこ
29	木	ハーベスト	ヤクルト 麦ごはん	タイピーエン	もりもりきんぴら	鮭のオープン焼き	スタバ風スコーン・いりこ
30	金	まがりせんべい	R-1 麦ごはん	豚汁	れんこんのごまマヨサラダ	ちりめん納豆	ヨーグルトのフルーチェ風
31	土	チョコイス	牛乳 パン	クリームシチュー	韓国風炒め物	ぎょうざ	

※15日、22日、29日は給食試食会となっております。

L

## おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよ？ 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



## 与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

