

5月の給食献立表

★22日のお誕生日会は、
こいのぼりピラフと
ごま酢和え、スープです
おやつはフルーツサンド



曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	19日	20日	7日・21日	8日・22日*	9日・23日	10日・24日
給食	切干大根の煮物 みそ汁	ポークビーンズ 和え物	きすの天ぷら 酢の物 すまし汁	えび豆腐 サワー漬け	親子どんぶり みそ汁	チャーハン 中華スープ
給食	切干大根 人参 油揚げ うずら卵 三温糖 醤油(濃) 油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	大豆(水煮) 人参 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ケチャップ 砂糖、醤油(濃) コンソメ、油 チンゲン菜 人参 ちくわ 醤油、砂糖	鱈(きす)の開き 天ぷら粉 塩、油 きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 砂糖、醤油、酢 麩 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	えび 豆腐 人参 玉ねぎ 青ネギ ごま油、片栗粉 オイスターソース 醤油(濃) ひじき 大根、ミズナ ハム、酢 砂糖、油、塩	鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 かまぼこ 醤油、砂糖 出汁鰹 片栗粉 豆腐 油揚げ 青ネギ 出汁鰹、味噌	たまご 人参 玉ねぎ ウインナー 青ネギ 中華スープ 醤油 わかめ もやし 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 イチゴ蒸しパン	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 果実 ビスコ	牛乳 ミルクもち	牛乳 じゃこトースト	お菓子

★22日(木)は、お誕生日会です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日	17日・31日
給食	鶏のから揚げ コールスロー みそ汁	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	豆ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁	アスパラの チャンプルー スープ	スナックえんどうの バター醤油炒め すまし汁	焼きそば スープ
給食	鶏肉 醤油(濃) 酒、生姜 片栗粉、油 キャベツ ハム 粒コーン缶 酢、砂糖、マヨネーズ わかめ えのき 青ネギ 出汁鰹、味噌	鯖(まぐろ)短冊 人参 タマネギ キャベツ 椎茸 みりん ごま 油、味噌 えのき ほうれん草 醤油 出汁鰹	えんどう豆 昆布、塩 ひじき 鶏ミンチ 人参、レンコン 青ネギ、砂糖、醬油 ごま、油 豚肉 ささがきごぼう エリンギ 小松菜 味噌、出汁鰹	アスパラガス 豆腐 豚肉 たまご 鶏がらスープ 醤油 ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	じゃがいも スナックえんどう ウインナー しめじ 醤油 バター 油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 焼きそばソース 塩、油 粉かつお、青のり わかめ えのき 中華スープ、醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 ハッピーターン	牛乳 手作りクッキー	牛乳 シャカソウのケーキ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 フランクフルト	お菓子

きゅうしょくしつ より

子どもにとって良い食事とは？



①家族そろって食べる食事

家族そろっての食事には、作る人は「作る意欲」が持て、食べる側には楽しい雰囲気の中で「食べる意欲」わきます。一石二鳥の効果があります。

②食べやすい食事

子どもは、食の体験が少ないので、味だけでなく、食物の大きさや固さなどの「食べやすさ」によって、好嫌をします。

③お腹がすいている状態で食べる

子どもは、空腹でないと食事に興味を示さないものです。日中の活動量や、おやつとの与え方などに注意しましょう。

④「わくわく感」のある食事

いつもの食事でも、盛り付け一つで楽しい食事になります。

⑤必要な栄養が補給できる食事



※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2025.5)