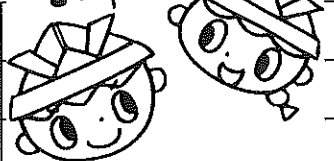


5月分給食献立表

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金	麦ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 厚揚げチーズ焼き 春雨の酢の物	牛乳 小魚	牛乳 蒸しまんじゅう
2	土	鶏肉の照り焼き丼 たくあん和え りんご	オレンジジュース	ビスケット

4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	振替休日		
7	木	ハヤシライス 和風マカロニサラダ オレンジ	牛乳 昆布	ミルク 卵ボーロ風
8	金	麦ごはん キャベツとしめじのみそ汁 じゃが芋のみそマヨ焼き ささみと胡瓜の酢の物	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジカップケーキ
9	土	ナポリタンスパゲティー フルーツサラダ	ぶどうジュース	せんべい

11	月	麦ごはん じゃが芋と玉葱のみそ汁 ヘルシーキッシュ れんこんサラダ	牛乳 小魚	牛乳 マドレーヌ
12	火	野菜炒めラーメン 高野豆腐の五目煮 りんご	牛乳 せんべい	のむヨーグルト スティックパンケーキ
13	水	きんぴらご飯 豆腐と若布のすまし汁 鯖のみそ焼き 小松菜のおかかマヨ和え	牛乳 バナナ	牛乳 ごまきな粉クッキー
14	木	麦ごはん 切り干し大根と人参のみそ汁 回鍋肉風 ひじきサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 水ようかん
15	金	お弁当の日	ヤクルト	せんべい
16	土	けんちんうどん バナナ	りんごジュース	ビスケット

18	月	麦ごはん にらたま汁 かみかみかき揚げ 三色和え	牛乳 せんべい	牛乳 とうふチョコマフィン
19	火	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 チキンナゲット 茹ブロッコリー キャベツ卵サラダ	牛乳 りんご	牛乳 ロシアンクッキー
20	水	ビビンバ丼 豆腐とえのき茸のすまし汁 はりはり漬け オレンジ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 おからもち
21	木	トースト ミルク かぼちゃスープ 鮭のピザ焼き スパゲティーサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 ツナ炊き込みおにぎり
22	金	バースデーランチ	牛乳 バナナ	パースデースイーツ
23	土	カレーライス フルーツサラダ	オレンジジュース	せんべい

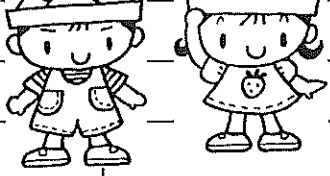
25	月	麦ごはん かぼちゃと玉葱のみそ汁 変わりチキンカツ 切り干し大根とツナサラダ	牛乳 昆布	お茶 ミルクくずもち
26	火	麦ごはん 中華スープ れんこんバーグ 粉吹き芋 梅ドレッシングサラダ	牛乳 りんご	ミルク りんごショートブレッド
27	水	冷し中華 筑前煮 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 メロンパン
28	木	麦ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 きのこ春巻き 茹ブロッコリー ピーフン入り野菜炒め	牛乳 せんべい	牛乳 ロングポテト
29	金	麦ごはん 茄子と玉葱のみそ汁 鮭のポテサラ焼き ほうれん草の黄金和え	牛乳 小魚	コーヒー牛乳 焼きドーナツ
30	土	焼きそば ヨーグルト	りんごジュース	せんべい



5月分給食献立表

総社保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	にんじんがゆ 豆腐・キャベツ・玉ねぎのあんかけ	蒸しパン
2	土	かぼちゃがゆ にんじん・大根おろし煮 りんご	ビスケット

4	月	みどりの日	
5	火	こどもの日	
6	水	振替休日	
7	木	じゃがいも・にんじんがゆ ささみ・マカロニのオレンジサラダ	かぼちゃ巾着
8	金	きゃべつ・玉ねぎがゆ ささみ・じゃが芋のグリーンソース	オレンジ蒸しパン
9	土	スープスパゲティー バナナ	せんべい

11	月	じゃが芋と玉ねぎがゆ 白身魚・ほうれん草・にんじん煮	かぼちゃおやき
12	火	煮込みうどん 豆腐の五目煮 りんご	ヨーグルトパンケーキ
13	水	白身魚・きゃべつがゆ 豆腐・にんじんのサラダ	ポテトボール
14	木	きゃべつ・にんじんがゆ ひじき入り肉団子	にゅうめん
15	金	お弁当の日	せんべい
16	土	煮込みうどんうどん バナナ	ビスケット

18	月	玉ねぎ・きゃべつがゆ 白身魚・ほうれん草・にんじんのおろし煮	フルーツきんとん
19	火	きゃべつ・ブロッコリーがゆ 鶏ミンチ・豆腐・にんじんのふわふわ煮	じゃが芋もち
20	水	ささみ・にんじんがゆ 豆腐・大根サラダ りんご	煮込みうどん
21	木	パンがゆ 白身魚のにんじんソース かぼちゃサラダ	じゃがいもにんじんがゆ
22	金	じゃが芋・玉ねぎがゆ 煮込みハンバーグ	かぼちゃパンケーキ
23	土	じゃが芋・玉ねぎ・にんじんがゆ バナナヨーグルト	せんべい

25	月	にんじん・大根がゆ 鶏ミンチ・かぼちゃそぼろ煮	かぼちゃがゆ
26	火	きゃべつ・にんじん・じゃが芋がゆ 豆腐・鶏ミンチつくね	にんじんとりんご煮
27	水	煮込みうどん かぼちゃ・にんじん煮 バナナ	ジャムサンド
28	木	かぼちゃ・にんじんがゆ 白身魚のグリーンソース	りんご芋煮
29	金	玉葱・きゃべつがゆ 白身魚のポテサラ煮	かぼちゃ芋焼き
30	土	きゃべつ・にんじん・ピーマンがゆ ヨーグルト	せんべい

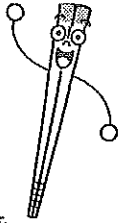


給食だより

令和2年度 5月



身につけたい 食事のマナー



みんなで楽しく食べられるように、一緒に食事をする人に不快感を与えないような食事のマナーを身につけさせましょう。

チャレンジ!

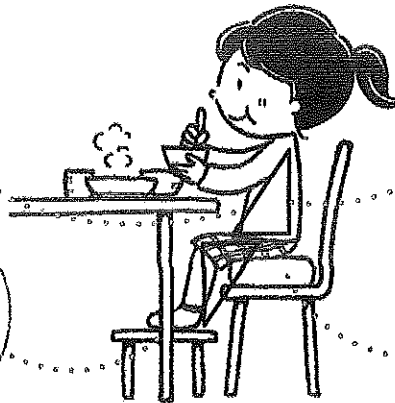
正しい姿勢で食べよう!

食事は姿勢よく食べることが大切です。噛む力があがるほか、消化吸収がスムーズになるといったメリットもあります。



こぶし一つ分
くらい開ける

足の裏を
しっかりつける。
届かない場合は、
ふみ台を用意



背すじとひざ下は、
まっすぐ横から見ると
三角形になるイメージ

クッションなどで
高さを調節



食事中にやってはいけないこと

茶わんを持たずに食べる



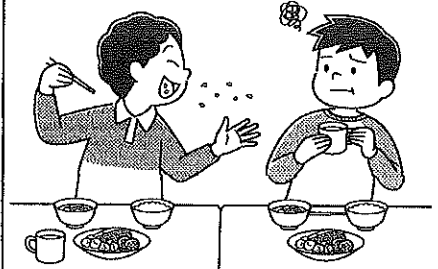
茶わんなどの器は、きちんと手に持って、食べるように教えましょう。

ひじをついて食べる



ひじをつくと姿勢が悪くなります。ひじをつかずに背中を伸ばして座らせましょう。

口に食べ物が入ったまま話す



話す時は口の中の食べ物がなくなってからの方がよいことを伝えましょう。

食事のマナーを身につけるためには



食事のマナーを身につけるためには、テレビは消して、おもちゃは片づけるなど、子どもたちが静かな雰囲気の中で落ち着いて食べられるような環境をととのえることが大切です。そして、食事のマナーは口で伝えるだけでなく、おとなが見本となって態度でも示してあげてください。自然と食事のマナーが身につくように、楽しい雰囲気、家族で食卓を囲みましょう。

