


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	土	焼きそば わかめスープ フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい

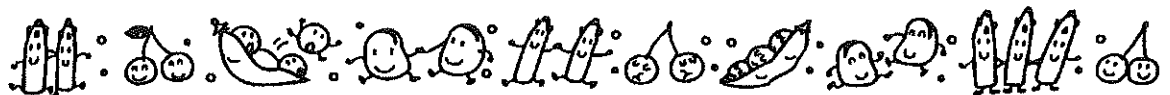
3	月	憲法記念日		
4	火	みどりの日		
5	水	こどもの日		
6	木	カレーライス マカロニサラダ りんご	牛乳 ビスケット	ミルク コロコロ揚げ
7	金	麦ごはん 小松菜とえのき茸のみそ汁 鶏肉とヨーグルトのみそ焼き たけのこサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 ちんすこう
8	土	チキンライス ジャガイロンスープ ヨーグルト	オレンジジュース	ビスケット

10	月	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 カレーから揚げ 千草和え	牛乳 ウエハース	牛乳 マシュマロおこし
11	火	トースト ミルク ほうれん草スープ 鮭のマヨネーズ焼き 海藻サラダ	牛乳 りんご	お茶 チーズおにぎり
12	水	パースデーランチ	牛乳 小魚	パースデースイーツ
13	木	麦ごはん ごぼうと切り干し大根のみそ汁 鶏肉のうめしよゆ焼き 豆腐サラダ	コーヒー牛乳 昆布	牛乳 かぼちゃポーロ
14	金	しめじご飯 にらたま汁 メルルーサの磯辺揚げ ささみときゅうりの酢の物	牛乳 せんべい	牛乳 いもまんじゅう
15	土	ペッパーランチ風 パナナヨーグルト	ぶどうジュース	せんべい

17	月	麦ごはん ジャガイロと玉ねぎのみそ汁 ローストチキン アスパラとキャベツのごまマヨサラダ	牛乳 ポーロ	牛乳 フルーツゼリー
18	火	もやしラーメン 鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 オレンジ	牛乳 ビスケット	カルピス シュガートースト
19	水	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 さばのごまみそ焼き 親子煮	牛乳 スティックパン	牛乳 かぼちゃおやき
20	木	麦ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 千草焼き きゃべつと人参の昆布和え	牛乳 小魚	牛乳 四角いドーナツ
21	金	お弁当の日	ヤクルト	モンキーバナナ
22	土	タンメン 金時豆 パナナ	りんごジュース	ビスケット


24	月	ぎょうざ丼 豆腐とわかめのすまし汁 たくあんのおかか和え いちご	牛乳 せんべい	コーヒー牛乳 エッグタルト
25	火	レーズンパン 牛乳 中華スープ ごぼうつくね きゃべつとチーズサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 じゃが芋のガレット
26	水	けんちんうどん そら豆のかき揚げ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 きなこのパウンドケーキ
27	木	麦ごはん きゃべつと油揚げのみそ汁 八宝豆腐 和風ポテトサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 パン粉クッキー
28	金	麦ごはん 五目汁 たこ焼き風コロッケ きゃべつときゅうりの梅サラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 豆腐マフィン
29	土	ミートスパゲッテー ポテト りんご	オレンジジュース	せんべい

31	月	麦ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 岩石揚げ 切り干し大根の煮物	牛乳 ポーロ	お茶 ミルクくずもち
----	---	--------------------------------	-----------	---------------



5月分給食献立表 (離乳食)

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	土	きゃべつ・人参・玉ねぎがゆ 白身魚とじゃが芋のそぼろ煮 フルーツサラダ	せんべい	せんべい

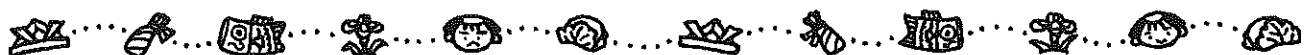
3	月	憲法記念日		
4	火	みどりの日		
5	水	こどもの日		
6	木	白身魚・人参・玉ねぎがゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ	ビスケット	キャロットパン
7	金	きゅうり・玉ねぎ・人参がゆ ささみとかぼちゃの含め煮 ヨーグルト	せんべい	りんごケーキ
8	土	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参がゆ じゃが芋スープ ヨーグルト	せんべい	ビスケット

10	月	きゃべつ・人参・玉ねぎがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ほうれん草入りミートボール	ウエハース	ポテトおやき
11	火	パンがゆ ほうれん草スープ 白身魚のグリーンソース	すりおろしりんご	かぼちゃがゆ
12	水	人参・かぼちゃ・きゅうりがゆ 白身魚のトマト煮 ささみときゃべつサラダ	ビスケット	蒸しパン
13	木	じゃが芋・人参・きゃべつがゆ 和風肉団子 豆腐サラダ	せんべい	かぼちゃポーロ
14	金	かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ 白身魚の磯辺煮 ささみときゅうり和え	せんべい	いもまんじゅう
15	土	鶏ミンチ・人参・きゃべつがゆ パナナヨーグルト	ビスケット	せんべい

17	月	白身魚・きゃべつ・人参がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 和風ハンバーグ	ポーロ	フルーツゼリー
18	火	とろとろうどん 鶏ミンチとじゃが芋の南蛮煮 オレンジ	ビスケット	ジャムサンド
19	水	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ 白身魚のみそ煮 豆腐の五目煮	せんべい	かぼちゃおやき
20	木	かぼちゃ・きゅうりがゆ 千草焼き風 きゃべつと人参和え	バナナ	いも茶巾
21	金	お弁当の日	せんべい	ビスケット
22	土	煮込みうどん 肉じゃが風煮 バナナ	せんべい	ビスケット

24	月	鶏ミンチ・きゃべつ・きゅうりがゆ 豆腐のすまし汁 白身魚のじゃが芋煮 いちご	せんべい	ホットケーキ
25	火	パンがゆ コーンスープ つくね きゃべつのグリーンサラダ	すりおろしりんご	じゃが芋のガレット
26	水	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	ビスケット	にんじんがゆ
27	木	きゃべつ・人参・玉ねぎがゆ 八宝豆腐 和風ポテトサラダ	せんべい	フルーツポテト
28	金	大根・人参・ほうれん草がゆ コロッケ きゃべつときゅうりのサラダ	ウエハース	かぼちゃ蒸しパン
29	土	スープパグッテー じゃが芋の煮物 バナナ	ビスケット	せんべい

31	月	白身魚・かぼちゃ・玉ねぎがゆ 麻婆茄子風 にんじんりんご煮	ポーロ	ポテトパンケーキ
----	---	-------------------------------	-----	----------



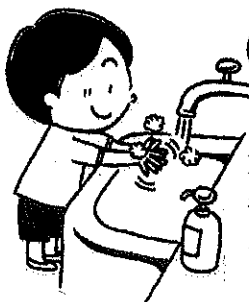
食事の前後の手洗いをていねいに

衛生の基本でもある手洗いは、幼児期にしっかりと身につけさせたい生活習慣です。特に食事の際にはていねいに行うようにすることが大切です。

子どもたちに手洗いの大切さを伝えましょう



手はいろいろなものに触れます。そのため、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどが付着する可能性があります。手を洗わずに食事をすると、細菌やウイルスなどが手を介して、体内に入ってしまう可能性があります。それを防ぐためにも食事の前後は石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。



コロナ禍では…

食前の手洗いは、遊びなどで手についた汚れやばい菌などを洗い流すために必要です。また食後の手洗いは、マスクを外して食事をした時に、ウイルスが入っているかもしれない飛沫が手についたり、食事の準備や後片づけで飛沫が手についたりする可能性があるからです。それを洗い流すために食後の手洗いが大切です。

食事の後のうがいや歯みがき、身だしなみの確認を



食事の後には、ぶくぶくうがいや歯みがきをして、口の中をきれいにします。口の中をきれいにすると気持ちがいいことを子どもたちに伝えてください。また、口の周りや顔に食べかすなどの汚れがついていないか、鏡を見て確認し、汚れていたら拭くように声がけをします。食後の身だしなみをととのえることの大切さも伝えてください。

子どもの好ききらい「きれい」と決めつけず出してみよう



幼児期の好ききらいは、味やかたさ、見た目などのちょっとした変化でかわることがあります。そのため、すぐに「この子はこれがきれい」と決めつけず、調理方法や味つけをかえたり、型でぬいて見た目をかえたりして、食卓に出し続けてみてください。「いつか食べられるようになる」と長い目で見守りましょう。

