

給食だより

令和7年度

5月

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

【ビビンバおにぎり】



<材料>

- 米 40 g
- 牛肉 5 g
- ほうれん草 5 g
- にんじん 5 g
- おろしにんにく 0.1 g
- おろし生姜 0.1 g
- ごま油 0.1 g
- 砂糖 1 g
- しょうゆ 1.5 g
- 白ごま 0.5 g
- 卵 5 g

<つくりかた>

- ①米は普通の水加減で炊く。
- ②ほうれん草は小さく切ってから茹で、水気をしっかり絞る。
- ③鍋にごま油、にんにく、生姜、小さく切った牛肉を炒め、みじん
切ったにんじんを加えさらに炒める。
- ④③に調味料を加え味付けをする。
- ⑤別に卵を割りほぐし、炒り卵を作る。
- ⑥炊けた①に②、④、⑤と白ごまを混ぜて、にぎる。

料理の配膳

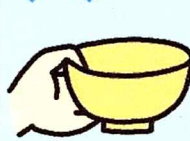


料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

しゅっきをたたく もとう！



おやゆびがうえ、
のこりの4ほんの
ゆびでちawanの
そこをささえる



ひっかける



しただけもつ



うえをもつ



令和7年度

5 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日	曜日	献立名	10時の おやつ	3時のおやつ
1	木	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 レーバーのカレー揚げ たけのこサラダ	牛乳 せんべい	お茶 フルーツゼリー
2	金	こいのぼりランチ(わかめご飯 鶏肉のから揚げ ポテト ほうれん草のごま和え いちご ジュース)	牛乳 ビスケット	お茶 かしわ餅・蒸しパン
3	土	憲 法 記 念 日		



5	月	こ だ も の 日		
6	火	み ど り の 日 振 替 休 日		
7	水	カレーライス サワークラフト オレンジ	フルーツ牛乳 小魚	カルピス 豆腐と黒糖のケーキ
8	木	麦ごはん きゃべつとしめじのみそ汁 ささみの甘酢焼き 小松菜のゆかり和え	牛乳 かりんとう	牛乳 レモンシュガーラスク
9	金	きつねうどん ひじきと大豆の煮物 いちご	牛乳 ボーロ	牛乳 さつまボーロ
10	土	麻婆豆腐丼 フルーツサラダ	オレンジジュース	せんべい

12	月	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ポークビーンズ 五色和え	牛乳 スティックパン	牛乳 コーンフレークおこし
13	火	小魚ピラフ 坦々スープ 八宝豆腐 切り干し大根の和え物	牛乳 バナナ	お茶 あじさいゼリー
14	水	クロワッサン 牛乳 ミネストローネ 海老カツ きゃべつとブロッコリーサラダ ミニゼリー	フルーツ牛乳 小魚	アイスクリームパフェ
15	木	麦ごはん そうめん汁 中華風卵焼き もやしの三杯酢	牛乳 せんべい	牛乳 黒糖ちんすこう
16	金	麦ごはん 切り干し大根としめじのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 梅おかか和え	牛乳 ビスケット	ミルク ジャムマフィン
17	土	ガパオライス フルーツヨーグルト	りんごジュース	バナナ

19	月	麦ごはん きりざい 茄子と舞茸のみそ汁 鰯の香味焼き パリパリサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 生どら
20	火	五目ラーメン 鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 バイン缶	牛乳 かりんとう	コーヒー牛乳 マラーカオ
21	水	バターロールパン ミルク シチュー 鶏肉の生姜焼き 豆腐サラダ	牛乳 りんご	お茶 ようかん
22	木	お 弁 当 の 日	ヤクルト	せんべい
23	金	麦ごはん どんこ汁 鮭のザンギ 春雨のさっと煮	牛乳 せんべい	牛乳 チーズナン
24	土	ナポリタンスパゲティー バナナ	ぶどうジュース	せんべい



26	月	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 岩石揚げ アスパラガスの中巻和え	牛乳 スティックパン	カルピス 焼きまんじゅう
27	火	麦ごはん 田舎汁 カラスカレイの梅みそ焼き じゃがじゃこサラダ	牛乳 小魚	お茶 パンナコッタ
28	水	肉みそスパゲッティー ハワイアンサラダ りんご	牛乳 せんべい	お茶 五平もち
29	木	麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 かき揚げ 豚肉と茄子炒め	牛乳 ビスケット	牛乳 お麩ラスク
30	金	コッペパン 牛乳 レタススープ チリコンカン かぼちゃサラダ	牛乳 ボーロ	お茶 ミルクもち
31	土	ハヤシライス ヨーグルト	オレンジジュース	バナナ



令和7年度

5 月 分 給 食 献 立 表

(離 乳 食)

総社保育園

日	曜日	献 立 名	10時の おやつ	3時のおやつ
1	木	人参・胡瓜・かぼちゃがゆ じゃが芋のみそ汁 ミートボールのケチャップ煮	せんべい	りんごゼリー
2	金	きゃべつ・じゃが芋・人参がゆ パンプキンスープ ささみとほうれん草のくず煮 いちご	ビスケット	蒸しパン
3	土	憲 法 記 念 日		



5	月	こ ど も の 日		
6	火	み ど り の 日 振 替 休 日		
7	水	きゃべつ・人参・胡瓜がゆ じゃが芋のそぼろ煮 すりおろしりんご	せんべい	豆腐入りパンケーキ
8	木	人参・白身魚・かぼちゃがゆ きゃべつのみそ汁 ささみの甘酢焼き風	ビスケット	ジャムパン
9	金	煮込みうどん かぼちゃの煮物 いちご	せんべい	かぼちゃケーキ
10	土	鶏ミンチ・人参・玉ねぎがゆ ヨーグルト	せんべい	せんべい

12	月	ほうれん草・人参・玉ねぎがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ミートボールのトマト煮	せんべい	フルーツポテト
13	火	玉ねぎ・人参・ピーマンがゆ 坦々スープ 豆腐の五目あん	バナナ	あじさいゼリー
14	水	コロコロパン ミネストローネ 白身魚とじゃが芋のグリーンソース煮 バナナ	ビスケット	ヨーグルト
15	木	ほうれん草・人参・胡瓜がゆ そうめん汁 白身魚の野菜あんかけ	せんべい	いももち
16	金	きゃべつ・人参・じゃが芋がゆ かぼちゃのみそ汁 ささみのオレンジ煮	ビスケット	イチゴ蒸しパン
17	土	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマンがゆ ヨーグルト	せんべい	バナナ

19	月	胡瓜・人参・玉ねぎがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 鰯のみそ煮	せんべい	ホットケーキ
20	火	煮込みうどん じゃが芋と鶏ミンチの煮物 バナナ	ビスケット	人参蒸しパン
21	水	コロコロパン シチュー ささみの照り焼き風 豆腐サラダ	すりおろしりんご	ようかん
22	木	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい
23	金	人参・かぼちゃ・ほうれん草がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き	せんべい	フルーツポテト
24	土	スープスパゲッティー バナナ	せんべい	せんべい

26	月	かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のトマト煮	ビスケット	蒸しまんじゅう
27	火	じゃが芋・人参・ほうれん草がゆ 田舎汁 白身魚のみそ焼き	せんべい	かぼちゃおやき
28	水	スープ肉みそスパゲッティー グリーンサラダ すりおろしりんご	せんべい	人参がゆ
29	木	玉ねぎ・人参・白身魚 豆腐のみそ汁 麻婆茄子	ビスケット	かぼちゃ茶巾
30	金	コロコロパン ポテトスープ 煮込みミニハンバーグ かぼちゃサラダ	せんべい	ポテト団子
31	土	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ ヨーグルト	せんべい	バナナ

