

# 5月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月	こいのぼりウォーク	こいのぼり寿司、鶏肉のレモン焼き、ポテトサラダ、清し汁、果実	梅が枝餅、ミルク	果実、お茶	ご飯
2	火	はなまつり	五目炒め豆腐、野菜サラダの梅ドレッシング、みそ汁、果実	肉まん、牛乳	牛乳・パン	ご飯
3	水					
4	木					
5	金					
6	土		コーン入りラーメン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	飲むヨーグルト	中華麺
7	日					
8	月		チキンカレー、甘酢和え、果実	チョコチップケーキ、ミルク	牛乳・パン	ご飯
9	火	お弁当 芋の苗植え	弁当	焼きそば、ミルク	豆乳・コーンフレーク	弁当
10	水		ポークビーンズ、さっぱりサラダ、コーンスープ	せん切り大根もち、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
11	木	英語	チキン南蛮、ゆで野菜、トマト、みそ汁	フルーツヨーグルト	ふかし芋、牛乳	ご飯
12	金	お点前	鯛の煮付け、白和え、春雨スープ	焼きおにぎり、お茶	牛乳、人参スティック、チーズ	ご飯
13	土		マーボー丼、ひじきとツナのサラダ、トマト	フライドポテト、牛乳	牛乳・サブレ	ご飯
14	日					
15	月	太陽スポーツ	クリームシチュー、フレンチサラダ、果実	ホットクラッカー、牛乳	豆乳・あられ	ご飯
16	火	言葉の教室	魚の照り焼き、ほうれん草の磯和え、豚汁、果実	フルーツゼリー	牛乳・果実	ご飯
17	水	わくわくランチ	カレーピラフ、魚のタルタルソースかけ、野菜サラダ、トマト、みそ汁、果実	ドーナツ、野菜ジュース	豆乳 ふかし芋	ご飯
18	木	お点前	筑前煮、春雨の酢の物、野菜スープ、果実	黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・胡瓜スティック、チーズ	ご飯
19	金		飛竜頭、ナムル、清し汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
20	土		スパゲティミートソース、ドレッシングサラダ、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ビスケット	スパゲティ
21	日	わいわいワンバーク				
22	月		ツナと切干大根の炒め物、和え物、みそ汁、果実	ごまスキムクッキー、ミルク	牛乳・パン	ご飯
23	火		五目ハンバーグ、春雨の酢の物、トマト、コンソメスープ	ポテト餅、牛乳	ヨーグルト	ご飯
24	水	英語	肉じゃが、ひじきのナムル、わかめスープ、果実	ホットケーキ、ミルク	牛乳・胡瓜スティック、チーズ	ご飯
25	木	お点前	豚肉の生姜焼き、キャベツ和え、トマト、春雨スープ、果実	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・かえり	ご飯
26	金		魚の南蛮漬、和え物、トマト、みそ汁	アップルサンド、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
27	土		牛丼、海藻サラダ、果実	牛乳・果実	豆乳、せんべい	ご飯
28	日					
29	月		キーマカレー、かみかみサラダ、果実	ヨーグルトムース	牛乳・パン	ナン
30	火		唐揚げ、中華風サラダ、清し汁、果実	エビせんべい、ミルク	野菜ジュース、果実	ご飯
31	水		魚のアングリーズ、大豆サラダ、みそ汁、果実、チーズキャッチ	ピザ風トースト、ミルク	粉吹き芋、豆乳	ご飯

### なぜおやつを食べるの？

★子どものおやつは、食事の一部です  
★子どもに楽しみや満足感を与え、情緒の安定と水分補給を図ります  
★だからこそ、おやつの質や量、与え方には十分な配慮が必要です。

おやつの  
組み合わせ例

例えば...  
ケーキを3分の1にして、  
ミカンと牛乳をプラス！

例えば...  
ポテトチップスの量を減らして、  
ブドウと牛乳をプラス！