

5 月 献 立 表

日	曜	行事		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	木	こいのぼりと遊ぼう会 (未満児)		野菜たっぷりキッシュ、ナムル、清し汁、 果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
2	金	こいのぼりと遊ぼう会 (以上児)		タンドリーチキン、ブロッコリーサラダ、コ ンソメスープ、果実	クッキー、カルピス	牛乳・ビスケット	ご飯
3	土						
4	日						
5	月						
6	火						
7	水	英語		クリームシチュー、大根の酢の物、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
8	木	お点前		鶏肉のマーマレード焼き、キャベツサラ ダ、きのこ汁	じゃこトースト、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
9	金	花まつり(ひまわり)		魚の竜田揚げ、カラフルサラダ、みそ汁、 果実	豆乳もち、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
10	土			豚丼、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
11	日						
12	月	ウ オ ー ク ラ ー ー 週 間		香味揚げ、千切り大根の中華サラダ、み そ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ふかし芋	ご飯
13	火		食育講話 (以上児)	肉野菜炒め、ゆかり和え、みそ汁、果実	ピーチケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
14	水		春の遠足 (以上児) ※お弁当の準備をお願いします	お弁当日	オレンジゼリー	豆乳 パン	お弁当日
15	木		お点前	肉じゃが、マカロニサラダ、みそ汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・ビスケット	ご飯
16	金			魚の照り焼き、大根の昆布和え、白菜と ベーコンのスープ	焼き芋、牛乳	牛乳・パン	ご飯
17	土			鶏飯、ブロッコリーのおかか和え、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
18	日						
19	月			ハヤシライス、海藻サラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・リッツ	ご飯
20	火	太陽スポーツ		豚肉の生姜焼き、白和え、わんたん汁、 果実	ヨーグルトムース	牛乳・クラッカー	ご飯
21	水	英語 わくわくランチ		わくわくランチ	ホットクラッカー、豆 乳	牛乳・パン	ご飯
22	木	お点前		魚のカレーチーズ焼き、ほうれん草の磯 和え、根菜汁、果実	チーズクッキー、牛 乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
23	金			唐揚げ、さっぱりサラダ、わかめスープ、 果実	チョコチップケーキ、 牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
24	土			スパゲティーミートソース、野菜サラダ、 果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	スパゲテ イー
25	日						
26	月			めひかりのから揚げ、和風スパゲティーサ ラダ、清し汁、果実	スイートポテト、豆 乳	牛乳・クラッカー	ご飯
27	火			鶏の香味焼き、ひじきとツナのサラダ、し らすのスープ、果実	かぼちゃ饅頭、飲 むヨーグルト	牛乳・コーンフレーク	ご飯
28	水	ウ オ ー タ ー バ ー ク	芋の苗植え (以上児)	チキンカレー、春雨の酢の物、果実	ロールケーキ、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
29	木		お点前	魚のみそチーズ焼き、和え物、コーンス ープ、果実	お麩のラスク、豆乳	牛乳・パン	ご飯
30	金			鶏肉のみぞれ煮、のりじゃが、みそ汁、果 実	おにぎり、お茶	牛乳・果実	ご飯
31	土			コーン入り味噌ラーメン、ちくわと野菜の 煮物、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺

1ヶ月の平均値

エネルギー	531kcal	カルシウム	243mg
タンパク質	18.6g	鉄分	1.8mg
脂質	16.7g	塩分相当量	1.5g

食育だより

令和7年5月

朝ごはんを食べて体のスイッチオン



朝ごはんは、1日の生活のスタートです。
「目覚ましごはん」という言葉があるのを知っていますか？
朝ごはんを食べると、頭・体の目覚めのスイッチが入るといわれています。

あたまのスイッチ
脳が目覚めて
すっきり



おなかのスイッチ
うんちが出て
すっきり



からだのスイッチ
元気に活動する
ためのチカラ



とりあえず、朝ごはん！

なにかを食べて「食べる習慣」をつけ、
何も食べないよりは、とりあえず食べられる
ものを口にしましょう。



慣れてきたら・・・品数を増やしてみましょう。



お家でおにぎりをつくろう



・まずは、お米を洗って炊飯器で炊いて・・・
お米がいつも食べるご飯になるまでを
子どもにみてもらいましょう。



☆1歳児

100円ショップなどに売られて
いる「おにぎりの型」を使って
一緒につくってみましょう。



☆2歳、3歳児

ラップにご飯をつつんであげて、
にぎにぎギュギュッと握る体験を
してみましょう。



☆4歳、5歳児

ラップにご飯をのせて、具をいれます。
にぎにぎギュギュッと三角や丸型、
俵型などのおにぎりを握ってみましょう。

4月のわくわくランチでは、「おべんとうバス」の絵本をモチーフに
した給食でした。ひまわりさんには、お米から洗い、炊いて、自分の
おにぎりを握ってつくりました。手で握るといった感覚は子どもにとって
大事な経験のひとつです。お家でもお子さまと一緒ににおにぎりを作り、
「おいしいね」と食べる楽しさを味わってみてはいかがでしょうか？
わくわくランチの当日の様子は、園だよりに掲載されています。
そちらも合わせてご覧ください。



5月5日は「子どもの日」です。
「端午の節句」の日でもあります。
鯉のぼりや五月人形を飾り、子どもたちの
健康と成長を願います。
また、「ちまき」や「かしわ餅」を食べる
風習があります。



ちまきを毒へびになぞ
られ、食べることで
免疫力がつき、悪病災
難のうれいを除くとい
う意味があります。



かしわの木は新芽が出る
まで古い葉が落ちない
ことから、子孫代々栄える
ようにといった願いが込
められています。

4月の パティシエさん



きるの
たいへんやね

こう？こう？
できた！

