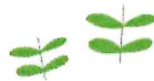




令和 7年 5月 給食だより



5月に入り、子ども達は少しずつ園生活に慣れてきて、楽しく過ごしています。
今回は子どものお弁当を作る際のポイントや衛生面についてご紹介します。

給食目標

《みんなと仲良く食べよう。》

○戸外でのびのびと遊び、食事をゆっくり味わって食べる。

○楽しい雰囲気の中で食事ができるようにする。

お弁当のポイントは

『お・い・し・そ・う』＋衛生管理です。

「お」 大きさピッタリ

お弁当は、子どもが確実に食べきれる量を入れましょう。完食した時に、達成感を感じられます。

「い」 彩りよく

見た目が良いだけでなく、栄養のバランスもよく、食欲もです。

「し」 主食・主菜・副菜をそろえる

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなります。

「そ」 それぞれの調理方法で

煮る・焼く・揚げる・炒めるなど、様々な調理方法を組み合わせることにより、味のバランスも良くなります。

「う」 動かないように

子ども達が持ち運んでも、中身が動かないように入れましょう。

※＜食材の大きさに注意：誤飲防止＞

ミニトマト、ミートボール、うずらの卵、球体のチーズなどのどに詰めやすいものは4等分にしましょう。

ピックやつまようじなどの使用も控えましょう。

衛生面に気を付けて！

●手洗いをしっかりと行いましょう。例；調理手袋やラップを使用する。

●清潔なまな板・包丁等を使用し、料理には中心部までしっかりと火を通しましょう。

●温かいと細菌が増えるので十分に冷ましてから、ふたをしましょう。例；保冷剤を使用する。

●おかずの汁気は、よく切りましょう。

〈こいのぼり運動会〉

5月9日（金）

カレーライス

ハムサラダ

バナナ

〈誕生パーティー〉

5月16日（金）

〈メニュー〉

こいのぼりいなり
鶏肉のコーンフレーク焼き
添）ブロッコリー、トマト
すまし汁、果物
〈3時のおやつ〉
お茶・かしわ餅・せんべい

〈お弁当の日〉

5月21日（水）

〈3時のおやつ〉

牛乳・バナナ



＜献立表＞



日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	木	ごはん 魚のフライオーロラソース 二色和え わかめスープ	牛乳 パイナップル クラッカー	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の和え物
2	金	ごはん 鶏肉のオープン焼きねぎソースかけ 添）キャベツ、トマト 大根の味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ ささみとトマトの煮物 大根と人参の和え物
7	水	ごはん にしき揚げ きゅうりとちくわの酢の物 麩のすまし汁	牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚とコーンの煮物 きゅうりと人参の煮物
8	木	ごはん 魚の香り焼き アスパラソテー もずくのすまし汁	牛乳 オレンジ チーズ	牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚と豆腐の煮物 アスパラと人参の和え物
10	土	ごはん 親子丼 甘酢キャベツ みかん缶	牛乳 バームクーヘン	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 豆腐とピーマンの和え物
12	月	ごはん 豚肉とキャベツの甘辛炒め 切干大根とちくわのサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 スコーン	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみとキャベツの煮物 トマトときゅうりの和え物
13	火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの白和え 中華スープ	牛乳 ウインナーボール	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 白身魚とほうれん草の煮物 チンゲン菜と人参の和え物
14	水	ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	お茶 ヨーグルト	牛乳 クッキー	ごはん スープ ツナといんげんの煮物 キャベツと玉ねぎの和え物
17	土	ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ オレンジ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと豆腐の煮物 ピーマンと人参の和え物
19	月	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 きゃべつとリンゴのサラダ	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみといんげんの煮物 豆腐とコーンの和え物
20	火	パン 豆腐入りハンバーグ 添）きゅうり、キャベツ パンプキンスープ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみとキャベツの煮物 かぼちゃと玉ねぎの和え物
23	金	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみとじゃがいもの煮物 レタスときゅうりの和え物

※行事等で献立が変わることがあります。