



令和7年度

5月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
昼食	旬の食材 春キャベツ 新じゃが芋 新たまねぎ アスパラ そらまめ いら たけのこ ます かつお 他			厚揚げの オイスター炒め チンゲン菜と 豆腐のスープ バナナ	新じゃがの そばろ煮 ブロッコリーの おかかあえ 若竹汁 オレンジ	〈憲法記念日〉
15時				牛乳 せんべい	麦茶 かしわもち	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
昼食	〈こどもの日〉 	〈振替休日〉 	〈完全給食〉 ピラフ ハンバーグ アスパラと キャベツのサラダ 豆腐スープ	かつおの竜田揚げ ほうれん草のナムル いんげんのみそ汁	ジャーマンポテト 三色サラダ キャベツの トマトスープ バナナ	〈希望保育〉
15時			牛乳 ロールパン	牛乳 がんづき	麦茶 そらまめおにぎり	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼食	豚肉の マーマレード焼き コールスローサラダ わかめスープ トマト	鮭のカレー焼き ひじき煮 春野菜のみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 たけのこご飯 ポテトサラダ すまし汁 ミニゼリー	ちくわの磯辺揚げ 酢の物 鶏肉と ごぼうのみそ汁	スパゲティサラダ 豆腐カレースープ オレンジ	おにぎり うどん
15時	牛乳 もちもちパン	牛乳 せんべい	牛乳 ピザトースト	牛乳 バナナマフィン	麦茶 ヨーグルト	麦茶 せんべい
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼食	タンドリーチキン ピーマン炒め コンソメスープ	ますの塩焼き 切干大根煮 キャベツと 豚肉のみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 ビビンバ丼 中華スープ バナナ	豆腐のつくね揚げ ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 オレンジ	じゃがいもの チーズ焼き キャベツのツナ和え 豆乳スープ	〈希望保育〉
15時	牛乳 オレンジ蒸しパン	麦茶 きなこだんご	牛乳 ビスケット、チーズ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ラスク	
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
昼食	豚肉のみそ焼き 鉄たっぷりサラダ せんべい汁 トマト	たらの 甘酢あんかけ 粉ふき芋 チンゲン菜の スープ	〈完全給食〉 誕生会 ハヤシライス 切干大根の さっぱりサラダ デザート	五目納豆 ふきの煮物 わかめのみそ汁 オレンジ	鶏のつくね焼き ほうれん草の いそか和え いなか汁	焼きそば スープ
15時	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 お好み焼き	牛乳 こいのぼりクッキー	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 メロンパン	麦茶 せんべい

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は423kcal、平均塩分量は1.9gです。



給食だより



爽やかな気持ちのよい季節となりました。

新年度がスタートし1ヶ月がたち、新しい環境にもだいぶ慣れてきたころでしょうか。と同時に疲れがでたり、連休で生活リズムが乱れやすい時期でもありますので、3食しっかり食べ休息を取り、規則正しい生活を心がけましょう。

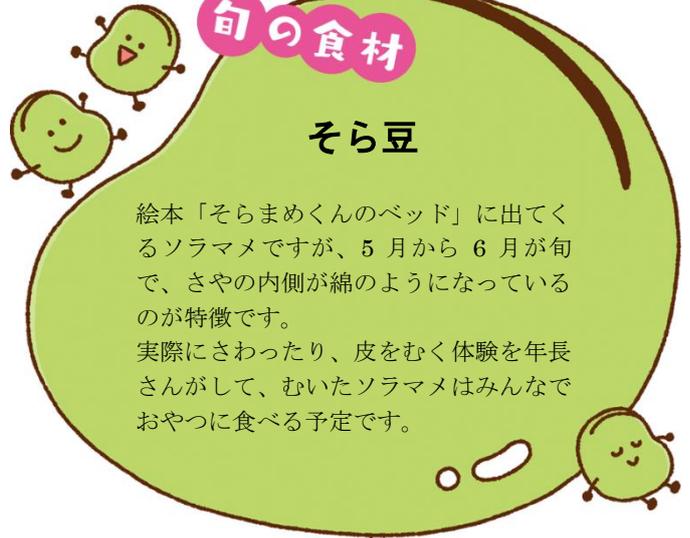


旬の食材

そら豆

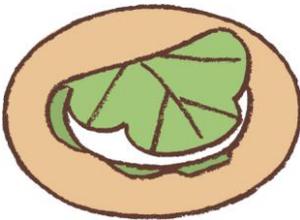
絵本「そらめくんのベッド」に出てくるソラマメですが、5月から6月が旬で、さやの内側が綿のようになっているのが特徴です。

実際にさわったり、皮をむく体験を年長さんがして、むいたソラマメはみんなでおやつに食べる予定です。



端午の節句の柏もち

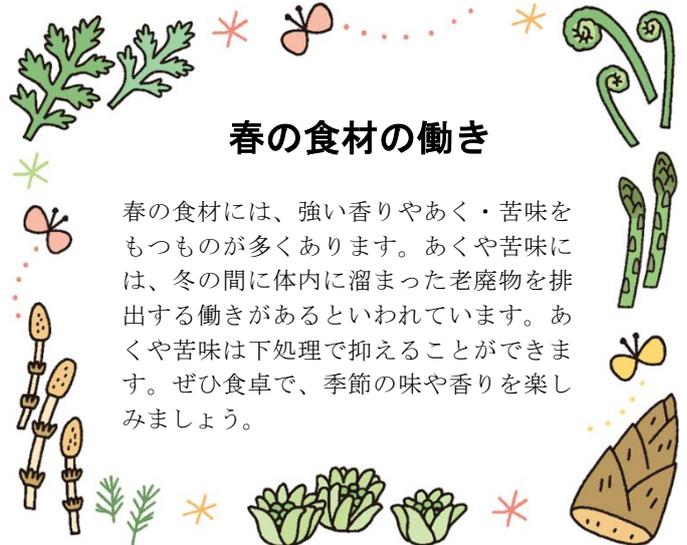
端午の節句には柏もちが食べられています。柏の木の新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べ、子どもの健やかな成長を祝いましょう。



れ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べ、子どもの健やかな成長を祝いましょう。

春の食材の働き

春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。



子どもの食の「困った」をどうする？

👉 食べるのが遅い

子どもが食べるのが遅いといせかしてしまいがちですが、まず大事なことは、食事を楽しむ時間にあることです。子どもだけでなく大人でも、緊張すると食が進まなくなります。「早く食べなさい」といつも叱っていると、その雰囲気ですます食べられなくなってしまう可能性もあります。

子どもによって食べる量や早さは個人差があるの

で、その子が食べられる量を用意するのも大切です。子どもが集中できるのは20分から30分。「時計の長い針が6のところまでに食べようね」など時間を区切るといいでしょう。また、子どもが食事の時間におなかがすいていない、集中できていないことも考えられます。おやつを食べすぎていないか、十分に体を動かしているか、食事中にテレビがついていないか、食卓におもちゃやスマホなど子どもが気になるものを置いていないかなど、生活を振り返ってみるのもお

