

5月給食だより

2019.5
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく				おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう					
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをどとのえる(みどり)			
7	か	ぎゅうにゅうももかん	ごはん	ようふうたまごやき なっとうあえ コンソメスープ	たまご ウイナー ぎゅうにゅう	なっとう	たまねぎ ほうれんそう しめじ	にんじん ピーマン コーン もやし	ミルク ぎゅうにゅう		
8	すい	ぎゅうにゅうグリケット	ごはん	すぶた スモールパイン すましじる	ぶたにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	かたくりこ じゃがいも ぶ	しょうが たまねぎ パインかん チンゲンサイ	にんじん えのき	ココアミルク ぱりんこ	
9	もく	ぎゅうにゅう ついでりウエハス	ごはん	さばのみぞれに ブロッコリー トマト みそじる	さば にぼし	わかめ		ブロッコリー トマト にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう バナナ		
10	きん	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	パン	やきそば オレンジ きのこスープ	ぶたにく ハム	とうふ	やきそばめん	キャベツ ピーマン しめじ たまねぎ	にんじん オレシジ たまねぎ えのき	ぎゅうにゅう てづくりプリン	
11	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン		フルーツ		おちゃ おかし	
13	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	マーボーどうぶ ドレッシングサラダ トマト	どうぶ ハム	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ きゅうり	しょうが にんじん みかんかん トマト	ヨーグルジョイ ハーベスト	
14	か	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	チーズオムレツ ひじきのもの みそじる	たまご ひじき あつあげ	チーズ さつまあげ にぼし		たまねぎ いんげん	パセリ しめじ にんじん キャベツ	ココアミルク ひじきスティック	
15	すい	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット	パン	ちゃんぽんめん シューマイ はるキャベツのおかかあえ	とりにく かつおぶし	シューマイ	ちゅうかめん かたくりこ	もやし コーン だけのこ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ こまつな キャベツ	ぎゅうにゅう オレンジ	
16	もく	ぎゅうにゅう きなこウエハス	ごはん	クリームシチュー ピーナツあえ トマト	とりにく	ぎゅうにゅう	じゃがいも ピーナツこ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし コーン トマト	ミルク てつりクッキー	
アレルギーフリー のひ											
17	きん	とうにゅう ぱりんこ	ごはん	さかなのカレーあげ きりぼしあえ くたくさんじる	さかな にぼし	とうふ	かたくりこ	ほうれんそう しいたけ キャベツ	にんじん ごぼう きりぼしだいこん ねぎ	フルーツポンチ	
18	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン		フルーツ		おちゃ おかし	
20	げつ	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	しんじゃがうまに ちゅうかサラダ トマト	ぶたにく さつまあげ かつおぶし たまご	がんも だしこんぶ わかめ	じゃがいも こんにゃく はるさめ	いんげん トマト	にんじん きゅうり	ココアミルク ほしたべよ	
21	か	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	やきざかな ゆかりあえ みそじる	さかな にぼし	とうふ		キャベツ ゆかり ねぎ	きゅうり えのき にんじん こまつな	ぎゅうにゅう バナナ	
22	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	スパゲティナーポリタン ブロッコリー トマト たまごスープ	ウイナー たまご	たまご	スパゲティ かたくりこ	にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ トマト こまつな	ミルク てつりセリー	
23	もく	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	やなかわもどき やさしいサラダ こぶさいも	ぶたにく たまご	こうやどうぶ	じゃがいも	ごぼう ブロッコリー	にんじん キャベツ	いんげん コーン	ぎゅうにゅう てづくりドーナツ
24	きん	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	ピースごはん とんかつあまからに ポイルキャベツ トマト すましじる	ぶたにく だしこんぶ とうふ かつおぶし	ちりめんじゃこ たまご はんぺん	こむぎこ パンこ ぶ	えだまめ にんじん	キャベツ ねぎ トマト	りんごジュース ケーキ	
25	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン		フルーツ		おちゃ おかし	
3歳以上児：親子遠足											
27	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	カレーライス ぶくしんづけ みかすあえ	ぶたにく		じゃがいも	たまねぎ ぶくしんづけ みかかん	にんじん キャベツ	グリーンピース きゅうり	ぶどうジュース せんべい
28	か	ぎゅうにゅう あおりのかきもち	ごはん	さかなのムニエル ブロッコリー にんじんあまに みそじる	さかな わかめ	あつあげ にぼし	こむぎこ バター じゃがいも	ブロッコリー ねぎ	にんじん	しいたけ	ぎゅうにゅう チーズむしぼん
29	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	ごもくうどん おひたし バナナ	とりにく かつおぶし	だしこんぶ ちくわ	うどん	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ しいたけ バナナ	ほうれんそう キャベツ	ミルク オールレーズン

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく				おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう					
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをどとのえる(みどり)			
30	もく	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	やきにく ごまあえ みそじる	ぶたにく にぼし	うすあげ	ごま	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	ピーマン こまつな だいこん	にんじん だいこん	ぎゅうにゅう オレンジ
31	きん	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ごもくだいず スティックきゅうり トマト みそじる	ちくわ とりにく にぼし	だいず あつあげ	こんにゃく じゃがいも	にんじん きゅうり ねぎ	しめじ トマト だいこん	いんげん だいこん	ココアミルク こざかなせんべい

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



片づけも大切な食育

お手伝いの習慣づくり

お手伝いは、子どもの「やりたい!」という気持ちを持ち上げて、楽しい雰囲気で行うことが大切です。少しでもできたら、子どもをほめたり感謝の言葉を伝えたりしましょう。お手伝いを習慣にすると、子どもは自主性と責任感を持つようになり、「家族の中での自分の役割」が自然と身についていきます。



食器の片付けやごみの始末を通して

「もったいない」という気持ちや物を大切にすることなどが実感できます



食べ終わった食器を台所まで運びましょう。食器は何回かに分けて持たせると良いでしょう。割れやすい食器などは「そっと置いてね」などと声掛けをします。



きれいな台布巾でテーブルをふきましょう。もし汚れを広げてしまうなど、余計に汚くなった場合でも、「ありがとう」と感謝を伝えながら、やり方を教えるようにします。

最初は時間がかかったり上手にできなかったりすることが多いかも知れませんが、何度も繰り返すうちに動きがスムーズになっていきます。見本を見せながらやり方を教えて、大人はゆったりとした気持ちで見守りましょう。