



5月 給食だより

2021.5
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじょやつ	しゅしょく	こんだてめい	ないよう			からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)		
1	ど		パン	パン きゅうにゅう ソーセージ フルーツ ソーセージ	きゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
6	もく	きゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	カレーライス フルーツサラダ ふくしんづけ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ コーン バナナ	にんじん みかんかん バインかん	グリンピース もちかん ふくしんづけ	ミルク ぼたぼたやき
7	きん	きゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	やきざかな トマト ゆかりあえ みそしる	さかな にほし	とうふ		キャベツ ゆかり ねぎ	きゅうり えのき トマト	にんじん こまつな	ぎゅうにゅう バナナ
8	ど		パン	パン きゅうにゅう ソーセージ フルーツ ソーセージ	きゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
10	げつ	きゅうにゅう ボーロ	パン	ごもくうどん おひたし バナナ	とりにく	ちくわ	うどん	にんじん ねぎ バナナ	たまねぎ しいたけ	ほうれんそう きゃべつ	ミルク オールレーズン
11	か	きゅうにゅう ももかん	ごはん	ようふうたまごやき マカロニサラダ コンソメスープ	たまご きゅうにゅう	ウインナー	ツナ	マカロニ じゃがいも	たまねぎ きゅうり	にんじん コーン	ピーマン キャベツ
12	すい	きゅうにゅう ピスコ	ごはん	さかなのムニエル ブロッコリー にんじんあまに みそしる	さかな にほし	あつあげ	こむぎこ	ブロッコリー しいたけ	にんじん ねぎ	キャベツ	ヨーグルジョイ ハーベスト
13	もく	きゅうにゅう マリー	ごはん	すいた トマト すましる	ぶたにく	とうふ	かつおぶし	かたくりこ じゃがいも ふ	しょうが ビーマン チングンサイ	たまねぎ トマト	にんじん えのきだけ
14	きん	きゅうにゅう えびまんげつ	ごはん	いりどうふ あげこぼう オレンジ みそしる	とうふ たまご にほし	とりひきにく うすあげ	しらたき かたくりこ ごま	しいたけ グリンピース キャベツ	にんじん ごぼう しめじ	たまねぎ オレンジ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
15	ど		パン	パン きゅうにゅう ソーセージ フルーツ ソーセージ	きゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
17	げつ	きゅうにゅう てついりウエハス	ごはん	とりにくのあまからあえ おひたし みそしる	とりにく	わかめ にほし	かたくりこ	しょうが にんじん	もやし だいこん	こまつな ねぎ	ミルク カルシウムせんべい
18	か	きゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	おやこどじ プロッコリーサラダ こふきいも	とりにく たまご	こうやどうふ	じゃがいも	たまねぎ プロッコリー	しいたけ キャベツ	いんげん にんじん	ぎゅうにゅう てづくりドーナツ
19	すい	とうにゅう ぱりんこ	ごはん	さばのみそに トマト きりほしあえ ぐだくさんじる	さば にほし	とうふ	さつまいも	ほうれんそう しいたけ トマト	にんじん ごぼう	きりほしだいこん ねぎ	とうにゅう オレンジ
20	もく	きゅうにゅう クリケット	パン	ちゃんぽんめん շւմայ はるキャベツのおかあえ	ぶたにく かつおぶし	շւմայ	ちゅうかめん かたくりこ	もやし コーン キャベツ	にんじん チングンサイ	たまねぎ きゅうり	ミルク こつぶっこ
21	きん	きゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのフライ トマト あますあえ みそしる	さかな しらすぼし にほし	たまご	こむぎこ パンこ	トマト にんじん ねぎ	キャベツ えのきだけ	きゅうり こまつな	ココアミルク まるぼうろ
22	ど		パン	パン きゅうにゅう フルーツ ソーセージ	きゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし		
24	げつ	きゅうにゅう オレンジ	ごはん	チーズオムレツ ブロッコリー ひじきのもの みそしる	たまご ひじき あつあげ	チーズ ちくわ にほし		たまねぎ にんじん えのきだけ プロッコリー	ピーマン いんげん キャベツ	あかピーマン しめじ ねぎ	ココアミルク はいがスティック
25	か	きゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	ピースごはん とりにくのからあげ ボイルキャベツ トマト すましる	ちりめんじやこ とりにく だしこんぶ とうふ かつおぶし だしこんぶ	たまご わかめ にほし	かたくりこ	えだまめ たまねぎ	キャベツ しめじ	トマト	やさいジュース ケーキ
26	すい	きゅうにゅう ブリッツ	ごはん	しんじやがうまに ちゅうかサラダ トマト	ぶたにく	がんも	じゃがいも にんじん かつおぶし	いんげん きゅうり	にんじん もやし	コーン トマト	ぎゅうにゅう こめこのおみやげ
27	もく	きゅうにゅう マンナビスケット	パン	スパゲティーナポリタン ブロッコリー たまごスープ	ウインナー	たまご	スパゲティー かたくりこ	にんじん プロッコリー	たまねぎ ほうれんそう	ピーマン コーン	ミルク てついりゼリー

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ				
		みまんじょやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちようしをととのえる(みどり)	さかなのばやき	とうふ		かたくりこ	ごま	しょうが にんじん	キャベツ だいこん
28	きん	ぎゅうにゅう きなこウエハス	ごはん		さかなのばやき	とうふ	みそしる	さかな にほし	かたくりこ	ごま	しょうが にんじん	キャベツ	こまつな	チングンサイ
29	ど		パン		パン ぎゅうにゅう ソーセージ	ぎゅうにゅう		フルーツ			おちゃ おかし			
31	げつ	ぎゅうにゅう サラダおかき	パン	やきそば スモールパイン ボトル	ぶたにく	ワインナー	やきそばめん じゃがいも	キャベツ ビーマン プロッコリー	にんじん パインかん	もやし たまねぎ	ミルク クリームコロン			

*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。

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



三角食べのすすめ

こどもの日に食べるものといえば、「柏餅」や「ちまき」有名です。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」として食べられるようになりました。5月5日は、ご家庭で行事食を味わう体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。



食べきれる量で好き嫌いをなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じることで食べ物を嫌いになることがあります。食べやすい味付けや盛り付けをして、楽しい食事時間を作ってあげましょう。

通常の食事より量を少し減らし、最初は食べきれる量で。「食べられた!」という達成感が自信となり、次回の食欲につながります。「食べられた!」時は、おうちの方もほめてあげましょう。

