

5月のメニュー



ニョキニョキニョキ... これ、な～んだ!?

*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日		月	火	水	木	金	土	
日にち					1	2	3	
未満児	主食 おやつ	食事 楽しく、そして適切に声をかけながら援助していくことで、食べさせてもらう～食べたものを片付ける、というように「食の自立」は徐々に進んでいきます。 			ごはん 麦茶・せんべい シーフードカレー スパサラ 麦茶 バナナ	ごはん 麦茶・ビスケット ポテトコロッケ ひじき炒め煮 みそ汁 オレンジ	憲法記念日 	
全児	おかず おやつ				0歳 手づかみで食べる	1～2歳 スプーンで食べられる		3～5歳 はしで食べられる
日にち		5	6	7	8	9	10	
未満児	主食 おやつ	こどもの日 		振替休日 		ごはん 麦茶・ビスケット スティックフライ ツナとキャベツのサラダ オニオンスープ バナナ	ごはん 麦茶・せんべい 麦茶・ビスケット 生揚げの納豆かけ もやしとりのりの和え物 みそ汁 もも缶	パンorおにぎり 麦茶 バナナ
全児	おかず おやつ			鯉のぼりゼリー	牛乳・コーンパンケーキ	非常食(水・パン)	麦茶・お菓子	
日にち		12	13	14	15	16	17	
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット		
全児	おかず おやつ	豆乳シチュー ちくわ野菜ソテー 麦茶 バナナ	干草焼き 野菜のごま和え みそ汁 パイナップル	回鍋肉 ダイコンサラダ みそ汁 オレンジ	ししゃもパン粉焼き マカロニサラダ みそ汁 もも缶	こってり豆腐ステーキ パンパンジー みそ汁 みかん缶	おにぎり持参 麦茶	
全児	おやつ	牛乳・マドレーヌ	牛乳・お好み焼き	牛乳・パン	牛乳・みたらし団子	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子	
日にち		19	21	21	22	23	24	
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	アスパラとベーコンのスパゲティ 麦茶・ビスケット		
全児	おかず おやつ	ほうれん草カレー コールスローサラダ 麦茶 バナナ	ちくわと青菜の卵焼き ねばねば和え みそ汁 みかん缶	筑前煮 ほうれん草の白和え みそ汁 パイナップル	たらカレーあんかけ じゃが芋炒め煮 みそ汁 オレンジ	アスパラとベーコンのスパゲティ チキンサラダ 春雨スープ もも缶	パンorおにぎり 麦茶 バナナ	
全児	おやつ	牛乳・チョコスコーン	麦茶・さんま蒲焼ご飯	牛乳・パン	牛乳・ピザ蒸しパン	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子	
日にち		26	27	28	29	30	31	
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット		
全児	おかず おやつ	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	煮込みハンバーグ 人参としらすのカレーソテー わかめスープ みかん缶	チリコンカン ブロッコリー卵サラダ みそ汁 もも缶	さんまのみぞれかけ じゃがいもとわかめの煮物 みそ汁 オレンジ	お弁当の日 麦茶	おにぎり持参 麦茶	
全児	おやつ	牛乳・ラスク	にゅうめん	牛乳・パン	牛乳・ロールケーキ	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子	

〈今月の給食目標〉

丈夫な歯をつくるため、衛生的な生活習慣を身につけよう

〈おしらせ〉

23日(金) ごはんいりません
30日(金) お弁当の日です

食事と健康

〈五感で食べる〉

毎日の食事はとても大切で、生きる上で欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、人間の五感(視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚)が大きく作用しています。

栄養を摂るだけでなく、食べ物の見た目・味わい・香り・食感など、五感を刺激することは食事の満足度に大きく影響します。五感を意識し、親しい人たちと楽しい雰囲気の中で季節を感じる食事を通じて、豊かな感性も育まれていきます。

視覚

彩り、つや、形などを目で感じる

味覚

甘み、酸味、塩味、苦味、うま味などを舌で感じる

触覚

歯や舌で、食材の切り方による歯ごたえや温度を感じる

聴覚

ジュウ、グツグツ、サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる

嗅覚

香ばしさや酸っぱい香りなど、香りや風味を鼻で感じる

今月の栄養給与量

栄養価	1・2歳児	3歳以上児
エネルギー(kcal)	494	338
タンパク質(g)	16.3	16.4
脂質(g)	15.2	17.9
食塩(g)	1.3	1.5