



# 5月 食事だより



2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	木	イチゴウエハース	御飯,すまし汁(白菜・えのき),鶏肉と野菜の甘酢煮,だし巻き卵	サクッとあられ
02	金	やさいソフトせんべい	御飯,みそ汁(だいこん・あげ),鮭の幽庵焼き,ほうれん草のナムル	いも花子
03	土		憲法記念日	
04	日		みどりの日	
05	月		こどもの日	
06	火		振替休日	
07	水	野菜ジュース 一口しょうゆせんべい	野菜ジュース,御飯,わかめスープ,えびフライ,パスタサラダ	手作りさつまいも蒸しパン
08	木	米ボンバー	わかめ御飯,トマトスープ,やさい巻きフライ,ほうれん草とえのき茸のお浸し	バナナ
09	金	牛乳,オレンジ,動物ヨーチ	オムライス,ポトフ,ブロッコリーとトマトのサラダ,オレンジ	カル鉄クッキー
10	土	せんべい	園内研修日	
11	日			
12	月	チーズ	御飯,こまつな・じゃが芋のスープ,豚肉香味焼き,きゅうりとわかめの酢の物,ふりかけ	お米のリング
13	火	しおぼんせんべい	わかめ御飯,だいこんとにんじんの澄まし汁,鶏肉のカレー焼き,小松菜の納豆あえ	ドーナツ
14	水	ゴールドキウイ やさいコンソメリング	ゆかり御飯,オニオンスープ,ささ身のチーズフライ,キャベツの胡麻あえ,ゴールドキウイ	こつぶあられ
15	木	キラキラコーンのお星さま	チキンカレー,福神漬け,枝豆とコーンのバター焼き,フルーツヨーグルト	手作りほうれん草ドーナツ
16	金	牛乳,コーンクッキー	牛乳,コッペパン,ポークビーンズ,メンチカツ,春キャベツのもりもりサラダ	ボン菓子
17	土	あられ		
18	日			
19	月	一口ゼリー	御飯,なめこわかめのみそ汁,さばの竜田揚げ,ほうれん草のごま和え	手作り豆腐団子
20	火	パイナップル とうもろこしスナック	御飯,みそ汁(もやし・こまつな),たらのホイル焼き,ひじきの煮物,パイナップル	フライドポテト
21	水	バナナ,ミレービスケット	きつねうどん,春巻き,バナナ	わかめおにぎり
22	木	カリボテスナック	わかめ御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),鶏肉のオレンジ焼き,パンサンサー	手作りバナナケーキ
23	金	せんべい	お弁当	バームクーヘン
24	土	ビスケット		
25	日			
26	月	英字ビスケット	御飯,みそ汁(新じゃが・はんぺん),豚肉とアスパラのごま炒め,トマトのチーズ和え	動物園ゼリー
27	火	ひこうきビスケット	御飯,中華スープ(チンゲン菜・サクラエビ),鶏のから揚げ,はるさめサラダ	手作りカルピスゼリー
28	水	牛乳,メロン,胚芽スティック	牛乳,ゆかり御飯,豆腐みそ汁,鶏つくね,しらすとトマトの和え物,メロン	手作りバナボン
29	木	コーンバー	お弁当	ヨーグルト
30	金	パンダちゃんクッキー	御飯,みそ汁(もやし・にんじん),豚肉と厚揚げの旨煮,じゃがいものチーズ焼き	豆乳ドーナツ
31	土	せんべい		

新年度がスタートして1か月が過ぎようとしています。子どもたちも園での給食に慣れてきたようで、食べる量は増え、残食は少し減ってきたように思います。帰りには玄関に飾ってある「今日の給食」の展示を指さし、『今日はこれとこれを食べた!』と弾む会話♪私も思わず耳を傾けてしまいます。給食では、苦手な食材も食べることができた!という声もよく聞こえてきます。味覚が発達し、自我が芽生えることで、自分の好みを主張できるようになる幼児期は、好き嫌いが表れる時期です。一度食べないからといって、大人が嫌いだと判断してしまわず、嫌だと思ふ気持ちをまず取り除いてあげることから始めてみましょう!

さて、先日年長組のお友達が春の味覚『つくし』を見つけてきました。これを食べられるようにしてほしいということできんぴらにして提供しました。美味しいや苦い、シャキシャキする、、、など子どもたちの様々な感性で春の訪れをちょっぴり、味わうことができました。

## ☆おやつ役割

子どもたちにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な幼児にとっては栄養を補う食事(補食)の役割でもあります。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。おやつは、不足しがちな栄養を補う食事ととらえましょう!

## ☆おすすめのおやつ・塩分は控えめに!



①「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など…軽い食事とするイメージで♪

②「ヨーグルト+いも類」や「牛乳+果物」で不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給!



③「おせんべい+果物+牛乳」や「ビスケット+ヨーグルト」など、市販のおやつには果物や乳製品をプラス!

※市販のおやつは袋から直接食べさせるのではなく、お皿に盛りつけて、量を決めておきましょう!



つくしのきんぴら

