



5月 給食献立表

2024年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	水	ごはん ししゃもの野菜衣揚げ 3色納豆 みそ汁 いちご	カルピス2色ゼリー・お菓子・ミルク
2	木	カレーライス ボイルウインナー マカロニサラダ フルーチェ	かしわ餅・麦茶
3	金	憲法記念日	
4	土	みどりの日	
6	月	振替休日	
7	火	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	きな粉入り蒸しパン・ミルク
8	水	ごはん 魚の味噌煮 野菜炒め すまし汁 オレンジ	フレンチトースト・ミルク
9	木	ごはん 親子煮 キャベツの梅じゃこ和え 豆乳みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	お菓子・ココアミルク
10	金	ごはん(少) 焼きそば わかめの酢の物 かき玉汁 りんご	ごはんピザ・麦茶
11	土	ごはん じゃがいものそぼろ煮 にらとちくわの炒め物 みそ汁 ゼリー	お菓子・牛乳
13	月	ごはん 卵入りチャンプルー もやしのナムル みそ汁 バナナ	豆腐白玉団子・麦茶
14	火	手作りパン ビーフシチュー ツナサラダ ミントマト オレンジ	手作りふりかけのおにぎり・麦茶
15	水	ごはん チリコンカン 高野豆腐とほうれん草の和え物 みそ汁 キウイ	ジャムサンド・ジュース
16	木	お誕生日会(ゆかり梅入りごはん 洋風とり天 スマイルポテト カラフル和え ミントマト すまし汁 いちごゼリー)	
17	金	ごはん 魚の照り焼き 春雨の塩麴炒め みそ汁 ヨーグルト	やせうま・麦茶
18	土	ごはん つくも煮 かりかりいりこ みそ汁 バナナ	お菓子・牛乳
20	月	ごはん 焼きししゃも うま塩豚汁 ほうれん草と切干大根のツナポン和え オレンジ	フルーツヨーグルト・麦茶
21	火	ごはん 中華かき玉汁 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 手作りふりかけ ゼリー	きな粉パン・ミルク
22	水	ごはん カレー風味肉じゃが 椎茸と小松菜のごま和え 若竹汁 りんご	キャロットカップケーキ・ミルク
23	木	ビビンバ丼 アスパラとキャベツのソテー わかめスープ いちごヨーグルト	クッキー・ミルク
24	金	ごはん 納豆入り寄せ揚げ 3色なます そうめん汁 オレンジ	マカロニあべかわ・ミルク
25	土	ごはん 焼きビーフン 千切り大根のサラダ すまし汁 ゼリー	お菓子・牛乳
27	月	ごはん ツナとニラの中華風オムレツ ゆかりスパ ミルクスープ フルーチェ	きな粉団子・麦茶
28	火	わかめごはん からあげ うまっこりー みそ汁 ゼリー	チーズラスク・ミルク
29	水	パン エビハンバーグ ひじきのサラダ コーンスープ ヨーグルト	ツナ入りカレーピラフ・麦茶
30	木	ごはん 納豆入り麻婆 アスパラとベーコンのソテー 中華スープ オレンジ	プリン・麦茶
31	金	ごはん 魚のマヨネーズ焼き かみかみ和え みそ汁 キウイ	オレンジカップケーキ・ミルク

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。

たけのご糺りとたけのこの皮むき

4/17(水)にさくら組さんがたけのご糺りとたけのこの皮むきをしました。大きなたけのこを前に「誰か支えて」「なかなか皮がくならない」「皮むき大変…」と皮むきに苦労していました。その後園庭で、たけのこを茹でてあく抜きをしました。その日のおやつで『たけのこごはん』、19日の給食に『たけのこの土佐煮』、『すまし汁』に使用しておいしくいただきました。



幼児期のおやつのとりに方について

★おやつは食事の一部

おやつとは、1日3回の食事ではとり切れない栄養を補給する役割があります。幼児期の子どもは、成長や活動するためのエネルギーをたくさん必要とします。⇒しかし、消化吸収が未熟なため1度にたくさんの量を食べられず、3回の食事では、必要な栄養を摂取することができません。おやつは、楽しみだけでなく、**補食として**とても大切な役割を持っています。

★おやつを食べるときのポイント

- おやつの時間を決めましょう...お昼、夕方の食事までは**2時間以上**あけて、次の食事に影響ないようにしましょう。
- 「ながら食べ」はしないようにしましょう...「ながら食べ」は食べ過ぎの原因に！だらだら食べることは虫歯にもつながってしまいます。
- 不足しがちな栄養を取り入れましょう...おやつで3食では不足しがちな**カルシウム**や**鉄**、**食物繊維**などを補えるようにしましょう。**牛乳・乳製品**、**いも類**、**果物**など。
- 水分補給をしましょう...おやつは水分補給の役割も担っています。砂糖を含まない**お茶**や**水**、カルシウムを補給できる**牛乳**がおススメです。

