

市立保育所給食5月分予定献立表

*行事等により献立を変更する場合があります。

令和6年度

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
1	水	牛乳、菓子		きつねうどん、さつま芋天ぷら、味噌マヨネーズ和え	牛乳、フルーツサンド	ごはん
2	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、鮭ちゃんちゃん焼き、トマトサラダ	牛乳、こどもの日ゼリー	ごはん
3	金			憲法記念日		
4	土			みどりの日		
6	月			振替休日		
7	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(だいこん)、八宝菜、南瓜の甘煮、のりかつお	ジュース、菓子	ごはん
8	水	牛乳、菓子		塩ラーメン、ぎょうざ、ナムル	牛乳、さつま芋蒸しパン	ごはん
9	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(わかめ)、チキンカツ、納豆和え	牛乳、菓子	ごはん
10	金	牛乳、菓子	食パン	人参スープ、手作りナゲット、れんこんサラダ、ジャム	麦茶、お好み焼き	パン
11	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(キャベツ)、カレー肉じゃが、きのこ和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
13	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(ほうれん草)、豚肉しょうが焼き、ごま酢和え	牛乳、ナポリタン	ごはん
14	火	牛乳、果物	ごはん	きのこ汁、さば味噌煮、ひじききんぴら、トマト	ヨーグルト、菓子	ごはん
15	水	牛乳、菓子		かしわうどん、磯辺揚げ、中華きゅうり	牛乳、かぼちゃ団子	ごはん
16	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(卵)、和風ドライカレー、コロコロサラダ	牛乳、菓子	ごはん
17	金	牛乳、菓子	食パン	春野菜スープ、ミートボール煮、ビーンズサラダ、ジャム	ミロ、クラッカーサンド	パン
18	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(はくさい)、生揚げそぼろ煮、酢の物、果物	牛乳、菓子	ごはん
20	月	牛乳、菓子	ごはん	ポークカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、黒糖蒸しパン	ごはん
21	火	牛乳、果物	ごはん	卵スープ、麻婆豆腐、中華和え	牛乳、菓子	ごはん
22	水	牛乳、菓子		しょうゆラーメン、シューマイ、スティック野菜	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
23	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(じゃがいも)、ひき肉信田巻き、花かつお和え、のり佃煮	ジョア、菓子	ごはん
24	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、鮭ざんぎ、かみかみサラダ、ジャム	麦茶、チーズ焼きおにぎり	パン
25	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(さつま芋)、肉豆腐、ツナ和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
27	月	牛乳、菓子	ごはん	春雨スープ、ピピンパ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
28	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(なめこ)、すりみ揚げ、大根サラダ、果物	牛乳、菓子	ごはん
29	水	牛乳、菓子		わかめうどん、蒸し鶏の中華風、さつま芋の甘煮	牛乳、人参パンケーキ	ごはん
30	木	牛乳、果物	ごはん	かきたま汁、味噌煮込み、ごま和え、納豆	牛乳、菓子	ごはん
31	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、ポークビーンズ、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるポンチ	パン

◆◆ 正しい食習慣のポイント ◆◆

- ポイント1: 1日3食を規則正しくとる
～朝はしっかり食べましょう
- ポイント2: うす味に慣れる
～塩分の多い物は控えめにしましょう
- ポイント3: 偏食をなくすようにする
- ポイント4: 食事はよくかんで、ゆっくり食べる
- ポイント5: 夜遅く飲食しないようにする

就学前の幼児期は、食事のリズムの基礎をつくる大切な時期です。

「おなががすく」感覚は、たっぷり遊び、規則正しい食事のリズムを整えることで養われます。

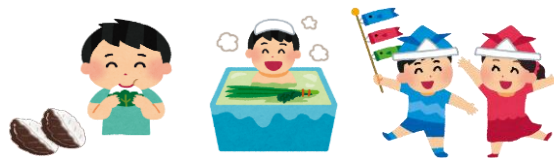
毎日を元気に過ごし、健やかな生活を送るために「食を営む力」を育みましょう。



5月5日は端午の節句



5月5日は「端午の節句」。
もともと、中国から伝わった五節句の1つです。
現在は「こどもの日」として、子どもの成長を祝い
かしわ餅・ちまき・べこ餅などを食べてお祝いをします。
子どもの成長が実感できる「行事や食事食」をとおして、
それぞれのいわれや意味、昔の人たちの願いや思いを
子どもたちにも伝えていく機会にしたいですね。



予定献立表による摂取予定栄養量(5月分・月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	524	21.5	15.5
以 上 児	小樽市目標値 (副食分)	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 (副食分)	427	20.6	16.8