



5月離乳食予定献立表



5月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
	玉ねぎのスープ	玉ねぎ/わかめ	玉ねぎのスープ	玉ねぎ/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/人参/ひじき/玉ねぎ	そぼろ煮	肉/人参/ひじき/玉ねぎ	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
2 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	レタス/トマト	野菜スープ	レタス/トマト	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/キャベツ	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
7 木	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参/ひじき	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参/ひじき	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜スープ	冬瓜/肉	冬瓜スープ	冬瓜/肉	だし汁		
	煮浸し	ほうれん草/コーン	煮浸し	ほうれん草/コーン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/冬瓜/ほうれん草	
8 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁		
	柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/豆腐	柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/豆腐	野菜ペースト	ほうれん草/人参/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
9 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	野菜スープ	じゃが芋/玉ねぎ	野菜スープ	じゃが芋/玉ねぎ	だし汁		
	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ	豆腐ペースト	豆腐	
11 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ハチマのみそ汁	ハチマ	ハチマのみそ汁	ハチマ	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	小松菜/人参	
	白和え	小松菜/人参/豆腐	白和え	小松菜/人参/豆腐	白身魚ペースト	魚	
12 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	ブロッコリー/人参/ほうれん草	野菜スープ	ブロッコリー/人参/ほうれん草	だし汁		
	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋	野菜ペースト	ブロッコリー/人参/ほうれん草/玉ねぎ	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
13 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	沖縄風みそ汁	豆腐/肉/大根/山東菜/人参	沖縄風みそ汁	豆腐/肉/大根/山東菜/人参	だし汁		
	魚のほぐし	魚	魚のほぐし	魚	野菜ペースト	大根/山東菜/人参	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
14 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参	野菜ペースト	ほうれん草/人参	
	煮浸し	ほうれん草	煮浸し	ほうれん草	豆腐ペースト	豆腐	
15 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	玉ねぎのスープ	玉ねぎ	玉ねぎのスープ	玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/大根/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/大根/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/大根/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
16 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	麩のみそ汁	おつゆ麩/わかめ	麩のみそ汁	おつゆ麩/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/キャベツ/小松菜/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/キャベツ/小松菜/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/小松菜/玉ねぎ/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
18 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/人参	野菜スープ	キャベツ/人参	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	

5月	屋 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
19 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	バナナヨーグルト 育児用ミルク
	中味汁(汁)		中味汁(汁)		だし汁		
	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	キャベツ/人参/もやし	
20 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/トマト	野菜スープ	キャベツ/トマト	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/パプリカ	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/パプリカ	野菜ペースト	キャベツ/トマト/玉ねぎ/人参	
21 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	野菜のそぼろあんかけ	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜のそぼろあんかけ	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	
	煮浸し	人参/きゅうり	煮浸し	人参/きゅうり			
22 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	冬瓜/人参/レタス/きゅうり	
23 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	すまし汁	人参/玉ねぎ	すまし汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	人参/玉ねぎ/じゃが芋/トマト/肉	トマト煮	人参/玉ねぎ/じゃが芋/トマト/肉	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/じゃが芋/トマト	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
25 月	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/玉ねぎ/ピーマン/人参/肉	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ポテトスープ	じゃが芋	ポテトスープ	じゃが芋	だし汁		
			肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参	
26 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	だし汁		
	豆腐の炒め煮	豆腐/肉/さつまいも/ピーマン/人参	豆腐の炒め煮	豆腐/肉/さつまいも/ピーマン/人参	野菜ペースト	山東菜/さつまいも/人参	
27 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	アップルポテト 育児用ミルク
	ひじきの柔らか煮	ひじき/人参/いんげん	ひじきの柔らか煮	ひじき/人参/いんげん	豆腐ペースト	豆腐	
	ハチマのみそ汁	ハチマ/豆腐	ハチマのみそ汁	ハチマ/豆腐	だし汁		
	柔らか煮	肉	柔らか煮	肉	野菜ペースト	キャベツ/人参	
28 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	おいとりのごの ホットケーキ 育児用ミルク
	ハチマのみそ汁	ハチマ/豆腐	ハチマのみそ汁	ハチマ/豆腐	だし汁		
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
29 金	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参			
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米(うどん)	
	豆腐のみそ汁	豆腐/おつゆ麩	豆腐のみそ汁	豆腐/おつゆ麩	だし汁		
30 土	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/人参	野菜ペースト	ほうれん草/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト	豆腐ペースト	豆腐	
	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	
30 土	かぼちゃスープ	かぼちゃ	かぼちゃスープ	かぼちゃ	だし汁		野菜がゆ 育児用ミルク
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ	
	果物	バナナ	果物	バナナ			

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください









5月予定献立表








		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
午前のおやつ	入園・進級してから1ヶ月が経ちました。疲れが出やすいころですのでバランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: left;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">あか</p> <p>からだをつくるもと</p>  </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; text-align: left;"> <p style="color: yellow; font-weight: bold;">きいろ</p> <p>エネルギーのもと</p>  </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: left;"> <p style="color: green; font-weight: bold;">みどり</p> <p>からだの調子を整える</p>  </div> </div>		1	ハーベストセサミ	2	カルシウムせん				
昼食	<p style="color: red; font-size: small;">★食べ物は3つのグループに分ける事ができます。</p> <p style="color: red; font-size: small;">赤・黄・緑に分けてバランス良い食事を。</p>				おこさまランチ 若竹汁 ミートローフ サラダ 野菜ジュース		焼きそば パンパンジーサラダ りんごジュース					
3時のおやつ					クッキー オレンジ 牛乳		おにぎり (じゃこおかか) お茶・麦茶					
午前のおやつ	4	5	6	7	動物ビスケット	8	棒チーズ	9	野菜スティック			
昼食	みどりの日		こどもの日		振替休日 (こどもの日)		強ジューシー 鶏肉のすまし汁 ポパイサラダ		ごはん みそ汁 (えのき) 鶏肉の照り焼き ゴーヤーチャンプルー みかん缶			
3時のおやつ							みかんゼリー クラッカー 牛乳		プリン りんご		いちごジャムサンド 牛乳	
午前のおやつ	11	豆乳 (フルーツ味)	12	五穀のビスケット	13	焼き芋	14	ビスコ	15	アンパンマンせんべい	16	はちャ棒
昼食	マージンごはん みそ汁 さばのりんごソースがけ 小松菜の白和え 黄桃		ごはん コーンクリームシチュー 野菜のごまマヨ和え バナナ		ごはん 沖縄風みそ汁 鮭の塩こうじ焼き 春雨の和え物		ごはん みそ汁 (豆腐) チキンの煮付け パイン缶 ほうれん草のナムル		沖縄そば 卵の花サラダ バナナ		野菜そぼろ丼 みそ汁 (麩) ゼリー	
3時のおやつ	ごまフレーク 牛乳		ちんぴん 牛乳		クラッカーサンド 牛乳		フロランタン りんご 牛乳		わかめおむすび スティックきゅうり 桑茶		タンナファクルー 牛乳	
午前のおやつ	18	バナナ	19	ミレービスケット ノンフライ	20	五穀ビスケット	21	カルシウムせんべい	22	ヨーグルト	23	動物ビスケット
昼食	チキンカレー コールスローサラダ 野菜ジュース		ごはん 中味汁 豆腐チャンプルー 棒チーズ 黄桃		お子様ランチ ミネストローネ とんかつ サラダ パイン缶		タコライス キャベツと卵のスープ ごぼうサラダ		ごはん みそ汁 白身魚の甘酢がらめ スタミナサラダ		ポークカレー きゅうりともやし和え物 バナナ	
3時のおやつ	スイートポテト 牛乳		ゴーヤーケーキ 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		揚げパン 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		黒棒 牛乳	
午前のおやつ	25	マリービスケット	26	カル鉄スティック	27	ぼたぼた焼き	28	ウエハース	29	ぶどうゼリー	30	せんべい
昼食	ナポリタン コーンスープ マッシュポテト 棒チーズ		麦ごはん みそ汁 豆腐の五目焼き ひじきの旨煮		ごはん みそ汁 (ハチマ) 豚のごまみそ焼き パイン缶 キャベツとちくわの和え物		ハヤシライス コンソメスープ 大豆サラダ 黄桃		ごはん みそ汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 切干大根のサラダ トマト		カバオライス かぼちゃサラダ バナナ	
3時のおやつ	鮭と青菜おむすび 甘酢漬 桑茶		黒糖くずもち 麦茶		アップルポテト 牛乳		紅芋とりんごのケーキ 牛乳		カルシウムウエハース オレンジ 牛乳		スティックパン 牛乳	

給食だより5月号

家族で実践！子どもの食事を豊かにする6つのヒント

家庭では「食べムラ」や「好き嫌い」があり、食事作りに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今月は、私たち給食室が大切にしている視点から、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにする7つのヒントを具体的なアプローチに分けて詳しくお伝えします。ちょっとした工夫で、子どもの食欲と笑顔を引き出し、食事の時間をさらに豊かなものにしましょう！

1・苦手克服のコツ：嫌いの壁を乗り越えるひと工夫

子どもが嫌がる原因（見た目、匂い、食感）を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

・見た目を変える

色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。取り出せないように調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂らせることができます。



・食感を工夫する

野菜をポターージュやペースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を変えることで、口に運びやすくなります。

・挑戦を引き出す

いつもは混ぜ込んでいる食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いはいせず、食べられなくても向き合えた姿勢を褒めることで、「挑戦する意欲」を育てます。



2・食欲アップのコツ：五感を刺激する見た目と食感

食欲を湧かせるためには、見た目や食感、量が重要なポイントです。

・食感でアクセントを

柔らかいものだけでなく、カリカリ、シャキシャキといった食感のコントラストを料理に加えることで、噛む回数を増やしつつ、食べ飽きを防ぎます。

・見た目の工夫と適切な量

星や動物の型抜きを使った、カラフルな彩りを意識したりすることで、食べる意欲を引き出します。また、一度に大盛りで出すのではなく、「頑張って食べきれそうな量」で盛り付け、達成感を持たせましょう。



3・栄養の吸収効率を高めるコツ

せっかく摂った栄養を効率よく体に届けるための組み合わせのコツをご紹介します。

・ビタミンCと鉄分

鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンC（柑橘類、ブロッコリーなど）と一緒にすることで吸収率がアップします。

・油とベータカロテン

にんじんやほうれん草に含まれるベータカロテン（体内でビタミンAに変わる）は、油と一緒に調理することで吸収率が格段に上がります。（例：炒め物、油を使った和え物）



4・楽しく食べる環境作り：食への興味を深める

食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。

・お手伝いで参加意識を

買い物、調理（洗う、ちぎる）、配膳など、簡単な作業を子どもと一緒にいきましょう。自分が関わった食べ物には愛着が湧き、挑戦しやすくなります。








・好きな食べ物を起点に

苦手な食材に固執せず、好きな果物や食べ物から、関連する食材や似た食感のものに挑戦させてみましょう。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ	ハンバーグ(行食用)、シーチキン、大豆水煮、○牛乳、わかめ(乾)	アンパンマンやさいとりんご、○オレンジ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、人参、ひじき、ねぎ
2 土	中華麺(蒸し)、○胚芽米、油、白煎りごま、三温糖	豚Bロース スライス、とりさきみフレーク、○しらす干し、○焼きのり、あおのり	キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、りんご
7 木	胚芽米、マヨネーズ	鶏もも肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、スライスハム、根昆布、○牛乳、○アカー	ほうれん草(冷凍・国産)、冬瓜、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき、干し椎茸
8 金	胚芽米、○カルシウムウエハースいちご、片栗粉、油、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、卵、豚Bロース スライス、◎棒チーズ	グーヤー、玉ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、ねぎ、○りんご
9 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、○牛乳	玉ねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、バナナ
11 月	胚芽米、油、片栗粉、マヨネーズ、マーシ(もちきび)、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、○マーガリン、砂糖、すりごま(白)	さば、豆腐、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、シーチキン、油揚げ、○牛乳、◎豆乳(フルーツ味)	小松菜、へちま、りんご、人参、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
12 火	胚芽米、じゃがいも、○ちんぴんミックス、マヨネーズ、○油、すりごま(白)、油	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、○牛乳	ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、コーン缶、ほうれん草(冷凍・国産)、バナナ
13 水	胚芽米、◎焼き芋、春雨、三温糖、ごま油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、スライスハム、○牛乳	大根、きゅうり、山東菜、○ブルーベリージャム、人参
14 木	胚芽米、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三温糖、三温糖、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○生クリーム、○牛乳、わかめ(乾)	○りんご、ほうれん草(冷凍・国産)、もやし、コーン(冷凍)、人参、ねぎ
15 金	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、マヨネーズ、○マヨネーズ、三温糖	豚3枚肉(皮なし)、おから、卵、棒かまぼこ(卵なし)、シーチキン	大根、○きゅうり、きゅうり、人参、ねぎ、バナナ
16 土	胚芽米、油、星型麺、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、わかめ(乾)	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶
18 月	○さつま芋ペースト、胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○牛乳	アンパンマンやさいとりんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、○レモン果汁、◎バナナ
19 火	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、油、新玄	豆腐、豚中味(ボイル)、グーヤー(豚うで肉)、○牛乳、○プレーンヨーグルト、シーチキン、棒チーズ	切りこんにやく、キャベツ、○グーヤー、もやし、人参、○バナナ、にら、干し椎茸
20 水	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、油、新玄	豚Bロース、卵、ホーク缶(減塩スハム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	モーウイ、いちご、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、パプリカ(赤)、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
21 木	胚芽米、○コッペパン(卵不使用)、○油、○三温糖、マヨネーズ、○アーモンドプードル、油、白煎りごま、すりごま(白)、三温糖、新玄、○超熱	合ひき肉、タコライス用チーズ、卵、○きな粉、シーチキン、○牛乳	キャベツ、トマト、レタス、千切りごぼう、人参、玉ねぎ、コーン缶、きゅうり、ねぎ
22 金	胚芽米、揚げ油、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○牛乳、◎ヨーグルト60g	冬瓜、レタス、きゅうり、人参、ねぎ、レモン果汁、○りんご
23 土	胚芽米、じゃがいも、○三温糖、押麦、小麦粉	豚Bロース スライス、○牛乳	○バナナ、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、太もやし
25 月	スバゲティ(1.6mm)、じゃがいも、油、○胚芽米、○三温糖	牛乳、ウインナー、○プレーンヨーグルト、エパミルク、棒チーズ、○鮭フレーク	クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮、○モーウイ、○青菜
26 火	米、さつまいも、○粉黒糖、○手くず、○タビオカでん粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、新玄	豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、油揚げ、○牛乳、わかめ(乾)	にんじん、人参、山東菜、長ねぎ、いんげん(生)、ピーマン、ひじき、ねぎ、しょうが
27 水	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、○無塩バター、砂糖、白煎りごま、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、ちくわ(無卵白)、○牛乳、鶏ささ身	キャベツ、へちま、○りんご、にんじん、ねぎ
28 木	○胚芽米、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、油、◎ウエハース○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	豚Bロース スライス、大豆水煮、ベーコン、○牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、しめじ、○りんご
29 金	胚芽米、○カルシウムウエハース、コーンフレーク(プレーン)、マヨネーズ、星型麺、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、粉チーズ、○牛乳、鶏ささ身	トマト、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、千切り大根(乾)、○オレンジ
30 土	胚芽米、卵不使用、マヨネーズ、○ステックパン、三温糖	豚ひき肉、○牛乳、わかめ(乾)	栗かぼちゃ、玉ねぎ、パプリカ(黄)、ピーマン、バナナ


5月予定献立表


		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
午前のおやつ	入園・進級してから1ヶ月が経ちました。疲れが出やすいころですのでバランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: left;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">あか</p> <p>からだをつくるもと</p>  </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: left;"> <p style="color: orange; font-weight: bold;">きいろ</p> <p>エネルギーのもと</p>  </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: left;"> <p style="color: green; font-weight: bold;">みどり</p> <p>からだの調子を整える</p>  </div> </div>		1	ハーベストセサミ	2	カルシウムせん				
昼食	<p style="color: red;">★食べ物</p> <p>は3つのグループに分ける事ができます。</p> <p style="color: red;">赤・黄・緑</p> <p>に分けてバランス良い食事を。</p>				おこさまランチ 若竹汁 ミートローフ サラダ 野菜ジュース	焼きそば パンパンシーサラダ りんごジュース						
3時のおやつ					クッキー オレンジ 牛乳	おにぎり (じゃこおかか) お茶・麦茶						
午前のおやつ	4	5	6	7	動物ビスケット	8	棒チーズ	9	野菜スティック			
昼食	みどりの白		こどもの白		振替休日 (こどもの白)		強ジュシー 鶏肉のすまし汁 ポパイサラダ		ごはん みそ汁 (えのき) 鶏肉の照り焼き ゴーヤーチャンプルー みかん缶			
3時のおやつ							みかんゼリー クラッカー 牛乳		プリン りんご			
午前のおやつ	11	豆乳 (フルーツ味)	12	五穀のビスケット	13	焼き芋	14	ビスコ	15	アンパンマンせんべい	16	はちャ棒
昼食	マージンごはん みそ汁 さばのりんごソースかけ 小松菜の白和え 黄桃		ごはん コーンクリームシチュー 野菜のごまマヨ和え バナナ		お弁当会		ごはん みそ汁 (豆腐) チキンの煮付け パイン缶 ほうれん草のナムル		沖縄そば 卵の花サラダ バナナ		野菜そぼろ丼 みそ汁 (麩) ゼリー	
3時のおやつ	ごまフレーク 牛乳		ちんぴん 牛乳		クラッカーサンド 牛乳		フロランタン りんご 牛乳		わかめおむすび スティックきゅうり 桑茶		タンナファクルー 牛乳	
午前のおやつ	18	バナナ	19	ミレービスケット ノンフライ	20	五穀ビスケット	21	カルシウムせんべい	22	ヨーグルト	23	動物ビスケット
昼食	チキンカレー コールスローサラダ 野菜ジュース		ごはん 中味汁 豆腐チャンプルー 棒チーズ 黄桃		お子様ランチ ミネストローネ とんかつ サラダ パイン缶		タコライス キャベツと卵のスープ ごぼうサラダ		ごはん みそ汁 白身魚の甘酢がらめ スタミナサラダ		ポークカレー きゅうりともやしの和え物 バナナ	
3時のおやつ	スイートポテト 牛乳		ゴーヤーケーキ 牛乳		生クリームケーキ 牛乳		揚げパン 牛乳		ビスコ りんご 牛乳		黒棒 牛乳	
午前のおやつ	25	マリービスケット	26	カル鉄スティック	27	ぼたぼた焼き	28	ウエハース	29	ぶどうゼリー	30	せんべい
昼食	ナポリタン コーンスープ マッシュポテト 棒チーズ		麦ごはん みそ汁 豆腐の五目焼き ひじきの旨煮		ごはん みそ汁 (ヘチマ) 豚のごまみそ焼き パイン缶 キャベツとちくわの和え物		ハヤシライス コンソメスープ 大豆サラダ 黄桃		ごはん みそ汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 切干大根のサラダ トマト		ガバオライス かぼちゃサラダ バナナ	
3時のおやつ	鮭と青菜おむすび 甘酢漬 桑茶		黒糖くずもち 麦茶		アップルポテト 牛乳		紅芋とりんごのケーキ 牛乳		カルシウムウエハース オレンジ 牛乳		スティックパン 牛乳	

給食だより5月号

家族で実践！子どもの食事を豊かにする6つのヒント

家庭では「食べムラ」や「好き嫌い」があり、食事作りに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今月は、私たち給食室が大切にしている視点から、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにする7つのヒントを具体的なアプローチに分けて詳しくお伝えします。ちょっとした工夫で、子どもの食欲と笑顔を引き出し、食事の時間をさらに豊かなものにしましょう！

1・苦手克服のコツ：嫌いの壁を乗り越えるひと工夫

子どもが嫌がる原因（見た目、匂い、食感）を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

・見た目を変える

色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。取り出せないように調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂らせることができます。



・食感を工夫する

野菜をポタージュやペースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を変えることで、口に運びやすくなります。

・挑戦を引き出す

いつもは混ぜ込んでいる食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いはせず、食べられなくても向き合えた姿勢を褒めることで、「挑戦する意欲」を育てます。



2・食欲アップのコツ：五感を刺激する見た目と食感

食欲を湧かせるためには、見た目や食感、量が重要なポイントです。

・食感でアクセントを

柔らかいものだけでなく、カリカリ、シャキシャキといった食感のコントラストを料理に加えることで、噛む回数を増やしつつ、食べ飽きを防ぎます。

・見た目の工夫と適切な量

星や動物の型抜きを使ったり、カラフルな彩りを意識したりすることで、食べる意欲を引き出します。また、一度に大盛りで出すのではなく、「頑張っても食べきれそうな量」で盛り付け、達成感を持たせましょう。



3・栄養の吸収効率を高めるコツ

せっかく摂った栄養を効率よく体に届けるための組み合わせのコツをご紹介します。

・ビタミンCと鉄分

鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンC（柑橘類、ブロッコリーなど）と一緒にすることで吸収率がアップします。

・油とベータカロテン

にんじんやほうれん草に含まれるベータカロテン（体内でビタミンAに変わる）は、油と一緒に調理することで吸収率が格段に上がります。（例：炒め物、油を使った和え物）



4・楽しく食べる環境作り：食への興味を深める

食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。

・お手伝いで参加意識を

買い物、調理（洗う、ちぎる）、配膳など、簡単な作業を子どもと一緒にいきましょう。自分が関わった食べ物には愛着が湧き、挑戦しやすくなります。



・好きな食べ物を起点に

苦手な食材に固執せず、好きな果物や食べ物から、関連する食材や似た食感のものに挑戦させてみましょう。

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ	ハンバーグ(行事務用)、シーチキン、大豆水煮、○牛乳、わかめ(乾)	アンパンマンやさいとりんご、○オレンジ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、人参、ひじき、ねぎ
2 土	中華麺(蒸し)、○胚芽米、油、白煎りごま、三温糖	豚Bロース スライス、とりさきみフレーク、○しらす干し、○焼きのり、あおのり	キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、りんご
7 木	胚芽米、マヨネーズ	鶏もも肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、スライスハム、根昆布、○牛乳、○アガー	ほうれん草(冷凍・国産)、冬瓜、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき、干し椎茸
8 金	胚芽米、○カルシウムウエハースいちご、片栗粉、油、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、卵、豚Bロース スライス、◎棒チーズ	グーヤー、玉ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、ねぎ、○りんご
9 土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、○牛乳	玉ねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、バナナ
11 月	胚芽米、油、片栗粉、マヨネーズ、マーシ(もちきり)、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、○マーガリン、砂糖、すりごま(白)	さば、豆腐、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、シーチキン、油揚げ、○牛乳、◎豆乳(フルーツ味)	小松菜、ヘチマ、りんご、人参、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
12 火	胚芽米、じゃがいも、○ちんぴんミックス、マヨネーズ、○油、すりごま(白)、油	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、○牛乳	ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、コーン缶、ほうれん草(冷凍・国産)、バナナ
13 水	お弁当会		
14 木	胚芽米、○スライスアーモンド、○無塩バター、○三温糖、三温糖、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○生クリーム、○牛乳、わかめ(乾)	○りんご、ほうれん草(冷凍・国産)、もやし、コーン(冷凍)、人参、ねぎ
15 金	沖繩そば麺(ゆで)、○胚芽米、マヨネーズ、○マヨネーズ、三温糖	豚3枚肉(皮なし)、おから、卵、棒かまぼこ(卵なし)、シーチキン	大根、○きゅうり、きゅうり、人参、ねぎ、バナナ
16 土	胚芽米、油、星型麺、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、わかめ(乾)	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶
18 月	○さつま芋ペースト、胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○牛乳	アンパンマンやさいとりんご、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、○レモン果汁、◎バナナ
19 火	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、油、新玄	豆腐、豚中味(ボイル)、グーヤー(豚うで肉)、○牛乳、○ブレンドヨーグルト、シーチキン、棒チーズ	切りこんにゃく、キャベツ、○グーヤー、もやし、人参、○バナナ、にら、干し椎茸
20 水	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、油、新玄	豚Bロース、卵、ポーク缶(減塩スハム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	モーウイ、いちご、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、パプリカ(赤)、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
21 木	胚芽米、○コッペパン(卵不使用)、○油、○三温糖、マヨネーズ、○アーモンドプードル、油、白煎りごま、すりごま(白)、三温糖、新玄、○超熟	合ひき肉、タコライス用チーズ、卵、○きな粉、シーチキン、○牛乳	キャベツ、トマト、レタス、干切りごぼう、人参、玉ねぎ、コーン缶、きゅうり、ねぎ
22 金	胚芽米、揚げ油、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○牛乳、◎ヨーグルト60g	冬瓜、レタス、きゅうり、人参、ねぎ、レモン果汁、○りんご
23 土	胚芽米、じゃがいも、○三温糖、押麦、小麦粉	豚Bロース スライス、○牛乳	○バナナ、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、太もやし
25 月	スバゲティ(1.6mm)、じゃがいも、油、○胚芽米、○三温糖	牛乳、ウインナー、○ブレンドヨーグルト、エビミルク、棒チーズ、○鮭フレーク	クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮、○モーウイ、○青菜
26 火	米、さつまいも、○粉黒糖、○芽ぐす、○タピオカでん粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、新玄	豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、油揚げ、○牛乳、わかめ(乾)	にんじん、人参、山東菜、長ねぎ、いんげん(生)、ピーマン、ひじき、ねぎ、しょうが
27 水	○さつまいも、胚芽米、○砂糖、○無塩バター、砂糖、白煎りごま、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、ちくわ(無卵白)、○牛乳、鶏ささ身	キャベツ、ヘチマ、○りんご、にんじん、ねぎ
28 木	○胚芽米、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、油、◎ウエハース○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	豚Bロース スライス、大豆水煮、ベーコン、○牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、しめじ、○りんご
29 金	胚芽米、○カルシウムウエハース、コーンフレーク(プレーン)、マヨネーズ、星型麺、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、粉チーズ、○牛乳、鶏ささ身	トマト、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、干切り大根(乾)、○オレンジ
30 土	胚芽米、卵不使用、マヨネーズ、○ステックパン、三温糖	豚ひき肉、○牛乳、わかめ(乾)	葉かぼちゃ、玉ねぎ、パプリカ(黄)、ピーマン、バナナ