



令和7年 5月の献立表

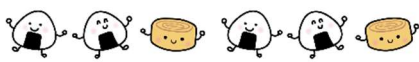


遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
1	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ	納豆和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	スイートポテト
2	金	五月会	こいのぼりランチ(ツそぼろごはん ハンバーグ 果物 スープ)		牛乳	バナナ	スキム	マドレーヌ
3	土	憲 法 記 念 日						
5	月	こ ど も の 日						
6	火	振 替 休 日						
7	水	ごはん	マーボー豆腐	ハロハロわかめ 吸物 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	ジャムサンド
8	木	ごはん	魚の天ぷら	五色和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	くず練り
9	金	ごはん	えびグラタン	春雨サラダ スープ	牛乳	バナナ	スキム	りんご
10	土	ごはん	ナポリタン	シーチキ和え 吸物 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	おせんべい
12	月	ごはん	スパニッシュオムレツ	わかめ和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	牛乳	バニラクッキー
13	火	ごはん	魚のあんかけ	ごぼうサラダ 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	スコーン
14	水	お に ぎ り 作 り 🍙			牛乳	りんご	スキム	パイ菓子
15	木	カレー	ポークカレー	ドレッシング和え 果物	牛乳	バナナ	牛乳	米菓子
16	金	パン	きのこピザ	コールスローサラダ スープ 果物	牛乳	チーズ	スキム	パンケーキ
17	土	ごはん	ひじきスパゲティ	人参しりしり 吸物 ヨーグルト	牛乳	ビスケット	牛乳	おせんべい
19	月	ごはん	親子煮	中華風和え 吸物 果物	牛乳	チーズ	牛乳	カップケーキ
20	火	ごはん	魚の変わり西京焼き	和風サラダ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	ココアプリン
21	水	ごはん	筑前煮	胡瓜とツの酢物 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	マシュマロサンド
22	木	ごはん	豚肉の野菜炒め	ひじき煮 味噌汁	牛乳	クラッカー	スキム	りんご
23	金	ハヤシ	ハヤシライス	大根サラダ 果物	牛乳	りんご	牛乳	クッキー菓子
24	土	ごはん	五目そうめん	竹輪の磯辺炒め 果物	牛乳	バナナ	牛乳	おせんべい
26	月	ごはん	豆腐のまさご揚げ	塩昆布和え 味噌汁 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	モチモチチーズ
27	火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	切干大根サラダ 吸物	牛乳	りんご	スキム	バナナ
28	水	ごはん	浦上そぼろ	胡瓜の酢物 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	パウンドケーキ
29	木	おにぎりの日 🍙 (キッズサッカー大会)			牛乳	チーズ	牛乳	パイ菓子
30	金	ごはん	肉じゃが	ゴマ酢和え 吸物 ヨーグルト	牛乳	りんご	牛乳	マシュマロおこし
31	土	親 子 遠 足						

誕生会、パンの日は箸のみお願いします。
※都合により献立変更することがあります

14日おにぎり作り
※以上児さんは13日までに米1合お願いします



家族で分かち合う、楽しい食生活を



乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいため、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。