



給食だより

令和7年5月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園

新緑が眩しい爽やかな季節になりました。気持ちのいい季節ですが、新年度の疲れから体調を崩しやすくなる時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、元気に毎日を過ごしましょう。

 一緒に作ろう！親子でおやつ 

5月はゴールデンウィークもあり、いつもより親子で過ごす時間取りやすいご家庭も多いのではないのでしょうか。そんな時に親子で一緒におやつ作りをしてみませんか？

何が入っているのかな？

フルーツの宝石探し！

フルーツヨーグルト

準備するもの

- ・ プレーンヨーグルト
- ・ ミックスフルーツ缶または数種類の果物（器にあけておく）
- ・ ヨーグルトを入れる器
- ・ スプーン

まずは手を洗おう！



さあ作りましょう！

- ① ヨーグルトの蓋を開ける
- ② ヨーグルトを器に移す
- ③ フルーツを移して混ぜる でお子さんでも簡単
「ぱかっ」「モリモリ」「ぐるぐる」「ころりん」など、オノマトペを使って作るとより楽しい！



親子でテーブルに着席

テーブルにはヨーグルトや食器などを準備しておきましょう。



何が入っているかな？

みんなで一緒にいただきます！

フルーツが見えなくなるようにヨーグルトで隠したら、フルーツを宝石に見立てて宝探しをしながら食べてみましょう。
「あれ？どこにいった？」「みかん見つけた！」など、会話をしながら食べるおやつは親子のコミュニケーションにもなります。また、プレーンヨーグルトの酸味を味わうことで、味覚の発達にも繋がります。



令和7年度 5月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園



☆おすすめ食材 切干大根

煮物以外にもサラダにすると美味しくいただけます。マヨネーズやみそマヨ、和風味や中華味などアレンジ自在。

ストック食材としても便利です。



☆おすすめ食材 切干大根			1日(木)	2日(金)	3日(土)
煮物以外にもサラダにすると 美味しくいただけます。マヨネー ズやみそマヨ、和風味や中華味 などアレンジ自在。 ストック食材としても便利です。			午前おやつ	ビスケット、麦茶	クラッカー、麦茶
			主食	ごはん	ナポリタン
			主菜	はんぺんフライ	
			副菜	☆切干大根の煮物	ポテト
			汁物	チンゲン菜の味噌汁	野菜スープ
			果物など		ゼリー
			午後おやつ	魅ラスク、麦茶	おにぎり、麦茶
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	振替休日 	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
		五目うどん	ゆかりごはん	ドライカレー	豚丼
		しゅうまい	ほっけの塩焼き		具だくさん味噌汁
		ブロッコリーのおかか和え	ひじきの煮物	マカロニサラダ	
			なめこの味噌汁	コーンスープ	果物
		ゼリー		オレンジ	お菓子、麦茶
		五平餅、麦茶	ホットケーキ、牛乳	きな粉マカロニ、麦茶	お菓子、麦茶
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん	和風スパゲッティ	食パン	ごはん	ちゃんぽんめん	わかめうどん
豆腐のチャンプルー		ポークチャップ	鮭のごま味噌焼き		
かぼちゃの煮物	ジャーマンポテト	☆切干大根のマヨサラダ	小松菜の和え物	ブロッコリーとツナの中華サラダ	和え物
ほうれん草の味噌汁	野菜スープ	コンソメスープ	はんぺんのすまし汁		
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
そうめん、麦茶	蒸かし芋、麦茶	アメリカンドック、麦茶	マッシュマロサンド、牛乳	ボンデケーキ、牛乳	お菓子、麦茶
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
醤油ラーメン	ごはん	食パン	カレーライス	高野豆腐の卵とじうどん	麻婆豆腐丼
	鮭のオニマヨ焼き	コロッケ			
☆切干大根のカミカミサラダ	昆布の煮物	かぼちゃサラダ	スパゲッティサラダ	ほうれん草のしらす和え	具だくさん味噌汁
	えのきの味噌汁	ミルクスープ	コンソメスープ		
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
きなこカステラ、麦茶	みたらしマカロニ、麦茶	お好み焼き、麦茶	おしるこサンド、牛乳	チーズクッキー、牛乳	お菓子、麦茶
26日(月)	27日(火)	28日(水)	㊦29日(木)	30日(金)	31日(土)
せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
豆腐入り中華丼	食パン	けんちんうどん	クリームライス	ごはん	肉うどん
	ハンバーグ			赤魚の煮つけ	
ナムル	ブロッコリーサラダ	がね	春キャベツのコールスローサラダ	焼きビーフン	和え物
わかめスープ	イタリアンスープ		オニオンスープ	豆腐の味噌汁	
ゼリー		バナナ	オレンジ		果物
スコーン、牛乳	いもち、麦茶	ゆかりチーズおにぎり、麦茶	ポップコーン、麦茶	バナナの黒蜜掛け、麦茶	お菓子、麦茶

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 500kcal	蛋白質 17.1g	脂質 15.4g	食塩相当量 1.5g
	以上児	エネルギー 553kcal	蛋白質 19.4g	脂質 16.3g	食塩相当量 1.7g