

# 5月予定献立表

## 給食だより

2026年 5月  
かくこどもえん

月	火	水	木	金	土
				1	2
	<p>🏠 予定献立について 🏠 行事・食材の都合などにより献立を変更させていただく事があります。</p>		9時のおやつ (未満児のみ)	牛乳	牛乳
			献立	ニラ豚 ひじきの華風和え トマト	サンドイッチ 果物
4	5	6	7	8	9
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	牛乳 筍と豚肉の味噌煮 コールスローサラダ トマト	牛乳 炒り卵のミートソースがけ 凍り豆腐と小松菜 の煮びたし 果物	牛乳 のこのコスパゲティ 果物
			きな粉団子	ツナマヨ蒸しパン	バウムクーヘン チーズ
11	12	13	14	15	16
牛乳 牛肉のスタミナ炒め ドレッシングサラダ 果物	牛乳 魚のカレームニエル クーブイリチー レタス トマト 粉ふき芋	牛乳 豆腐の五目炒め 人参のしりしり風 果物	牛乳 カルシウム卵焼き スパゲティサラダ 果物	牛乳 わかめチャンプル 小松菜のナムル トマト	牛乳 親子レク 
のりじゃこおにぎり	チョコチップスコーン	りんごゼリー	スウィートポテト	ココアトースト	
18	19	20	21	22	23
牛乳 凍り豆腐の卵とじ 野菜の納豆和え 果物	牛乳 煮魚 竹輪とキャベツのカレー炒め スナップエンドウ トマト	牛乳 鶏じゃが ツナとわかめのゴマみそ和え 果物	牛乳 ごろごろ野菜の卵焼き 野菜の塩昆布和え 果物	牛乳 三色丼 春雨の中華サラダ トマト ししゃも	牛乳 ひじきごはん 味噌汁 果物
ひとくちピザ	あんバターケーキ	マカロニきな粉	チーズまんじゅう	黒ごまラスク	
25	26	27	28	29	30
牛乳 魚のコーンマヨ焼き トマトと胡瓜の スタミナ漬け 果物	牛乳 お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物 かえり炒め トマト	牛乳 レバー入りミートローフ ポパイサラダ 果物	牛乳 チリコンカン 野菜のカミカミ和え 果物	牛乳 クリームシチュー 春キャベツのサラダ トマト	牛乳 親子うどん 果物
ココアもち	チーズクッキーパー	焼き大福	フルーツヨーグルト	たまごサンド	丸ボーロ ぱりんこ

新年度が始まって一ヶ月が過ぎました。体調を崩しやすい季節でもあるので、しっかり朝ごはんを食べて元気に登園できるようにしましょう♪  
今月は、食事をする時の挨拶や環境づくりについてお話します。



### どうして「いただきます」「ごちそうさま」を言うの？

😊 いただきます 😊

私たちが生きていくために命をくれた動植物たちや、食材を育てた人、獲った人や食事を作ってくれた人に対する感謝の気持ちを込めた言葉です。



😊 ごちそうさま 😊

毎日の献立を考え、買い物・調理をして食卓を作ることは大変なことです。多くの生き物の命をごちそうになり、またご馳走様と表すように食事を作る人が走り回って材料を揃え、手を尽くしてくれた事への感謝の気持ちを表す言葉です。



毎日たくさん  
食べてくれて  
ありがとう♡

食べ物を残したり、食材や料理を無駄に捨てたりすることが多くなりがちですが、もったいないという気持ちも忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」に込められた意味を子どもたちにきちんと伝えていきたいですね。



### 食事に興味を持つ為の環境づくり

乳幼児期は食べさせてもらうのではなく、自分で食べる「ひとり食べ」みんなで食べることの楽しさを知る「社会食べ」を学ぶ時期です。食事を美味しく食べるという事や、食べ物への興味関心、食べ物をいただくという感謝の気持ちを持てるようになります。

食に興味をもってもらえる工夫として、食事の時間は家族で食べ物についてお話をしたり、子どもが「お腹が空いた」という感覚をもつ為に身体を動かしたり、苦手な食材は食べなくても食卓には並べるなどもおすすめです。忙しい毎日の中でも、一緒に楽しく食べる時間を出来るだけ作っていきましょう♪

