



# 5月 給食予定献立表 後期9~11ヶ月頃

2021年 認定こども園

関西女子短期大学附属幼稚園 乳児園舎

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
3	月		憲法記念日				
4	火		みどりの日				
5	水		こどもの日				
6	木	おやさいせんべい	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ	じゃが芋マッシュ	鶏ミンチ	小松菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー	米 上白糖 じゃが芋
7	金	マンナビスケット	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮物 スープ	野菜粥	カレー	大根 人参 小松菜 玉ねぎ	米 上白糖
10	月	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ	さつま芋マッシュ	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 小松菜	米 上白糖 さつま芋
11	火	動物ビスケット	お弁当の日	マンナビスケット おやさいせんべい			
12	水	ハイハイ	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 りんごの甘煮	かぼちゃマッシュ	ささみ	玉ねぎ 人参 りんご かぼちゃ	米 じゃが芋 上白糖
13	木	おやさいせんべい	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮物 味噌汁	すりおろしりんご	カレー 味噌	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 りんご	米 上白糖
14	金		創立記念日				
17	月	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 高野豆腐の煮物 オレンジ	さつま芋マッシュ	高野豆腐	玉ねぎ ブロッコリー 小松菜・人参 オレンジ	米 じゃが芋 上白糖 さつま芋
18	火	動物ビスケット	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮物 味噌汁	じゃが芋マッシュ	カレー 味噌	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根	米 上白糖 じゃが芋
19	水	ハイハイ	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 スープ	オレンジ	ささみ	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー・オレンジ	米 じゃが芋 上白糖

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
20	木	おやさいせんべい	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ	かぼちゃマッシュ	鶏ミンチ	玉ねぎ チンゲン菜 人参 かぼちゃ	米 上白糖
21	金	マンナビスケット	お弁当の日	ハイハイ 動物ビスケット			
24	月	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 白身魚の煮物 すまし汁	おやさいせんべい	カレー	人参 玉ねぎ ブロッコリー	米 上白糖 おやさいせんべい
25	火	動物ビスケット	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 スープ	さつま芋マッシュ	ささみ	玉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜	米 上白糖 さつま芋
26	水	ハイハイ	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 スープ	野菜粥	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 上白糖
27	木	おやさいせんべい	5倍粥又は軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	オレンジ	高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参 玉ねぎ オレンジ	米 上白糖
28	金	マンナビスケット	5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 スープ	りんごの甘煮	ささみ	ほうれん草 人参 玉ねぎ りんご	米 上白糖
31	月	ベビーせんべい	5倍粥又は軟飯 野菜のそぼろ煮 すりおろしりんご	かぼちゃマッシュ	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 ほうれん草 キャベツ りんご・かぼちゃ	米 じゃが芋 上白糖



## 旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何かかな?」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。



## 手洗い

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。遊んだ後、動物を触った後、トイレの後や食事前などには必ず手を洗う習慣をつけましょう。

### 【手の洗い方】

- 1 せっけんを泡立てる
- 2 手のひら→手の甲→指の間  
→指先→手首の順に洗う
- 3 水で洗い流し、きれいなタオルでふく

