

5月 給食献立表

かむことの大切さ

令和7年5月1日
佐賀市立城東保育所



☆よくかむとどうしていいの？

- ①食べもののおいしさを感じます。歯ごたえ、味わい、素材そのもののもち味がわかります。
- ②かむと唾液が出て、消化を助けます。③唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
- ④歯やあごの骨を育てます。⑤言葉の発音がはっきりするようになります。



午前	10時のおやつ	★献立、おやつは変更になることがあります。毎日、果物がつきます。 ★10時のおやつと【】はすみれ、ばら組の追加食です。 ★毎週木曜日は、ピクニックデーです。ゆり組（箸と大きな弁当箱）、きく組（大きな弁当箱）をお願いします。				1(木)	2(金)	3(土)
昼食	昼食					牛乳	牛乳	憲法記念日
午後	15時のおやつ					油淋鶏 若竹煮・トマト ごぼうサラダ 【味噌汁】	かんころ煮 ふくさ焼き 酢の物 【味噌汁】	
4(日)		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
午前	10時のおやつ	こどもの日	振替休日	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	昼食			春野菜の味噌汁 レバー・印度煮 シーザーサラダ 【炒り卵】	魚ろっけ 厚揚げ煮付 拌三絲 【味噌汁】	筍の五目煮 魚の塩焼き ポテトサラダ 【味噌汁】	ご飯または麺類 型抜きチーズ	
午後	15時のおやつ			ヨーグルト・煮豆	豆乳杏仁	牛乳・バナナケーキ	パン	
11(日)		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	
午前	10時のおやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	昼食	汁ビーフン 千草焼き おひたし	スパゲティミートソース 露と高野豆腐の煮物 ミネラルサラダ 【魚の吸い物】	豆腐のくず汁 白菜の卵とじ ナムル 【煮魚】	魚のフライ 新じゃがクリーミーソテー レタスサラダ 【味噌汁】	あらめ煮 パンパンジー フライドポテト 【味噌汁】	ご飯または麺類 型抜きチーズ	
午後	15時のおやつ	アスパラおにぎり	牛乳・豆腐ドーナツ	コロッケ	牛乳・あんわらび	牛乳・レモンクッキー	パン	
18(日)		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
午前	10時のおやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 親子遠足		
昼食	昼食	きつねうどん ししゃも トマトサラダ	カレーライス ゆで卵・空豆 ひじきサラダ 【味噌汁】	つみれ汁 オムレツ タイ風サラダ 【ほうれんそうソテー】	かき揚げ 昆布の煮物 酢和え 【味噌汁】	すみれ・ばら組給食 ハンバーグ じゃがトマト煮 胡麻和え・味噌汁	ご飯または麺類 型抜きチーズ	
午後	15時のおやつ	チキンライス	牛乳・きなこあめ	牛乳・えびせん	牛乳・まんじゅう	みるくもち	おにぎり	
25(日)		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
午前	10時のおやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	昼食	ちゃんぽん 豆腐のキッシュ じゃが芋の胡麻酢和え	酢豚 スパゲティソテー 納豆サラダ 【コンソメスープ】	中華スープ 魚の西京焼き 白雪サラダ 【レバー甘煮】	豚カツ さつま芋オレンジ煮 胡麻和え 【味噌汁】	肉じゃが オムレツ キャベツの昆布和え 【味噌汁】	ご飯または麺類 型抜きチーズ	
午後	15時のおやつ	鮭わかめおにぎり	牛乳・スイートポテト	牛乳・じゃがブリッツ	牛乳・チーズ饅頭	ミルージュ・ヨーグルトクッキー	パン	