

令和7年度

5月きゅうしよくだより



市民福祉部こども支援課

○の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	木	牛乳 ビスケット	魚のケチャップがらめ キャベツのごま和え 豚汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
2	金	牛乳 せんべい	かぶと型ハンバーグ ブロッコリーサラダ いちご 野菜スープ	ごはん	牛乳 かしわ餅
3	祝		憲法記念日		
5	祝		こどもの日		
6	祝		振替休日		
7	水	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のから揚げ チーズポテト コロコロ野菜のスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
8	木	牛乳 カルデツウエハース	さばのみそ煮 スパゲッティサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
9	金	牛乳 こめ棒くん	名水ポークの生姜焼き こりこりきゅうり チーズ 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー
10	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
12	月	牛乳 カルシウムおかき	スパゲッティナポリタン 豆腐と野菜のナゲット 塩きゅうり 農家のスープ	ごはん	牛乳 ビスケット
13	火	ヨーグルト	ピザ風豆腐バーグ もやしのナムル かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆
14	水	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ ミントマト アスパラソテー わかめスープ	ごはん	牛乳 ラスク
15	木	牛乳 パナナ	鶏肉のパンパンジー焼き ごまじゃこ和え もやしのスープ	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
⑬	金	牛乳 野菜ビスケット	カレーライス ウインナー 三色サラダ パイン缶 お茶	ごはん	牛乳 クッキー
17	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
19	月	牛乳 さくっとあられ	鶏肉のごまからめ フレンチサラダ ほうれん草の豆乳スープ	ごはん	牛乳 かりんとう
20	火	牛乳 さくふわせんべい	鮭の塩焼き 春雨の酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
21	水	牛乳 こめ棒くん	マーボー豆腐 フライドポテト ミントマト 玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
22	木	牛乳 ビスケット	五目焼きそば 春巻き パイン缶 ポテトスープ	ごはん	牛乳 クラッカー
23	金	牛乳 せんべい	えんどう豆のかくれんぼ わかめのごま炒め なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
24	土	牛乳 菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子
26	月	牛乳 クラッカー	魚のマヨネーズ焼き ドレッシング和え 米粉シチュー	ごはん	牛乳 クッキー
27	火	牛乳 カルデツウエハース	鶏肉のマーマレード焼き アスパラのごまマヨネーズ 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
28	水	牛乳 さくさくボーロ	ちくわのカレー揚げ ブロックのおかか和え けんちん汁	ごはん	牛乳 せんべい
⑲	木	牛乳 せんべい	中華風炊き込みご飯 揚げギョーザ ブロッコリー 一口ゼリー すまし汁	中華風炊き込みご飯	牛乳 レモンマフィン
30	金	ヨーグルト	高野豆腐フライ 華風和え 春雨スープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
31	土	牛乳 菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 菓子

※都合により献立を変更することがあります。29日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

入園・進級して1か月が過ぎました。暖かい日差しに、さわやかな風を感じつつ新しい環境で活発に過ごしている子供たちですが、少疲れが出てくる時季でもあります。栄養満点の給食で、こどもたちの元気をサポートしていきます。



5月5日は「端午の節句」



端午の節句は、中国から伝わり、日本では奈良時代から続く伝統行事です。病気を予防し、災難が起きないように願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代からです。武家の間で跡継ぎの男子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事として定着してきました。

端午の節句の時に飾る五月人形のかぶとや甲冑には、「わが子を守ってくれるように」という願いが込められています。5月2日は「こどもの日メニュー」です。かぶと型のハンバーグやかしわ餅を食べて、元気にゴールウィークを過ごしましょう！



給食では「旬」を大切にしています。

旬という言葉をよく耳にしますね。「しゅん」とは、その食べ物がいちばん多く取れる時期のことを言います。野菜や果物、魚など旬なものは栄養価が高く、いちばんおいしい時期でもあるため、給食では旬の食材を積極的に取り入れています！たくさん出回るため比較的安価で手に入れることもできます。

「今月の旬の食材」

「そら豆」と「えんどう豆」



今月は、緑色が鮮やかな「そら豆」と「えんどう豆」が旬を迎えます。少し味や香りにくせがありますが、給食で旬を味わいましょう。また、30日の「えんどう豆のかくれんぼ」では名前の通り「えんどう豆」が隠れているのでぜひ探してみてください！

令和7年度



5月 離乳食だより

市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ (完了期)	昼 食				午後のおやつ (完了期)
			主 食			副 食(後期・完了期)	
			初期	中期	後期		
1	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のケチャップ煮 キャベツのごま和え 豚汁	果物
2	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリーサラダ いちご 野菜スープ	果物
3	祝					憲法記念日	
5	祝					こどもの日	
6	祝					振替休日	
7	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	親子煮 チーズポテト コロコロ野菜のスープ	果物
8	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の照り焼き きゅうりとみかんの和え物 厚揚げのみそ汁	果物
9	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ きゅうりの煮物 小松菜のみそ汁	果物
10	土						
12	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	スパゲッティナポリタン風 きゅうりの煮物 農家のスープ	果物
13	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ピザ風豆腐バーグ もやしのナムル かぼちゃのみそ汁	果物
14	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ミントマト わかめスープ	果物
15	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と小松菜の煮物 キャベツの煮びたし もやしのスープ	果物
16	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉じゃが 三色サラダ バナナ	果物
17	土						
19	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉とキャベツの煮物 きゅうりとみかんの和え物 ほうれん草の豆乳スープ	果物
20	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の塩焼き きゅうりのあんかけ じゃがいものみそ汁	果物
21	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐のそぼろ煮 ミントマト 玉ねぎのみそ汁	果物
22	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚の野菜あんかけ ポテトスープ	果物
23	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ブロッコリーとしらすの卵とじ さつまいもの煮物 豆腐のみそ汁	果物
24	土						
26	月	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	白身魚のマヨネーズ焼き キャベツときゅうりの煮物 米粉シチュー	果物
27	火	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉のマーマレード煮 アスパラガス 豆腐のみそ汁	果物
28	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりのあんかけ けんちん汁	果物
29	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐とブロッコリーの卵とじ すまし汁	果物
30	金	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え	果物
31	土						

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

離乳食とお口の関係 ～赤ちゃんの食べている様子を見てみましょう～

離乳食を進める時は、月齢ばかりを追いかけるのではなく、赤ちゃんの口の動きを見てあげましょう。唇の動きや、舌の使い方は離乳食の「硬さ」や「大きさ」を決めるポイントになります。下記のような段階を経て上手に食べられるようになります。

生後5、6か月頃



舌の前後運動

生後7、8か月頃



舌の上下運動

生後9～11か月頃



舌の左右運動

生後12～18か月頃



食べ方の完成へ