

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぼぼ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	金	牛乳 せんべい	鰹のかば焼き 切干大根のおかか和え みそ汁		牛乳 ベジータケーキ	せんべい、砂糖 小麦粉、バター	鰹、油揚げ、豆腐 かつお節、わかめ みそ、スキムミルク 牛乳	切干大根、人参 キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ
2 16	土	お茶 ミニーナツ	プルコキ丼 きゅうりの磯和え パン缶		お茶 菓子	ミニーナツ、砂糖、ごま 菓子	牛肉、赤みそ 塩昆布	玉ねぎ、人参、にら きゅうり、パン缶
18	月	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き 五色和え 納豆		牛乳 スコーン	ごま、砂糖、小麦粉 バター	牛乳、鮭、油揚げ かつお節、もみのり 納豆	バナナ、人参、小松菜 もやし、コーン、しめじ ねぎ
19	火	牛乳 おふラスク	タンドリーチキン スパゲティチキ キウイ	トマト	牛乳 菓子・そら豆	お麩、グラニュー糖 バター、カレー粉、菓子 スパゲティ	牛乳、鶏肉、ベーコン ヨーグルト	人参、玉ねぎ、しめじ エリンギ、ピーマン、キウイ そら豆、トマト
20	水	牛乳 乳ホール	豚肉と厚揚げの みそ炒め 焼きポテト 小魚三杯酢		牛乳 フルーツヨーグルト	乳ホール、砂糖 じゃがいも、ごま	牛乳、豚肉、厚揚げ 赤みそ、ちりめん スキムミルク	人参、玉ねぎ、しめじ キャベツ、チンゲン菜 バナナ、みかん缶 パン缶
7 21	木	お茶 ビスコ 牛乳 ビスコ	新じゃがのそぼろ煮 ひじきとちりめんの ごま酢和え オレンジ		お茶 かるかん	ビスコ、じゃがいも 砂糖、ごま、上新粉 甘納豆、山芋	鶏ひき肉、ちりめん ひじき	人参、玉ねぎ たけのこ、グリーンピース 小松菜、もやし オレンジ
8 22	金	牛乳 ウエハース	食パン アスパラガスシチュー グリーンサラダ		お茶 おにぎり	ウエハース、じゃがいも 食パン、シチュールウ 砂糖	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、コーン缶 アスパラガス、キャベツ きゅうり
9 23	土	お茶 ビスケット	五目うどん 青菜のごま和え グレープフルーツ		お茶 菓子	ビスケット、うどん ごま、菓子	鶏肉、油揚げ	人参、大根、ごぼう しめじ、ねぎ、小松菜 もやし、グレープフルーツ
11 25	月	牛乳 せんべい	鶏肉のから揚げ チャプチェ バナナ		牛乳 豆乳ココアゼリー	せんべい、春雨 砂糖、ごま、ココア	牛乳、鶏肉、豆乳	人参、玉ねぎ、しめじ ピーマン、にら、バナナ 寒天
12 26	火	牛乳 クラッカーサント	ハヤシライス フレンチサラダ 一口ゼリー	ブロッコリーの 塩ゆで	牛乳 菓子・昆布	クラッカー、ジャム、砂糖 じゃがいも、ハヤシルウ ゼリー、菓子	牛乳、牛肉、昆布	人参、玉ねぎ、きゅうり グリーンピース、キャベツ ブロッコリー
13 27	水	牛乳 ビスコ	八宝菜 中華スープ 刻み昆布のじゃこ煮		牛乳 ハムチーズサント	ビスコ、砂糖、食パン マヨネーズ	牛乳、豚肉、平天 豆腐、わかめ、ハム 刻み昆布、ちりめん チーズ	人参、玉ねぎ、もやし キャベツ、きくらげ しめじ、白菜
14 28	木	牛乳 コーンフレーク	豚肉の甘辛煮 和風サラダ りんご		牛乳 小倉蒸しパン	コーンフレーク、砂糖 ごま、小麦粉 こしあん	牛乳、豚肉、わかめ	人参、玉ねぎ、ねぎ ごぼう、しょうが キャベツ、きゅうり りんご
29	金	牛乳 マカロニの あべかわ	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナのサラダ ひじきふりかけ		牛乳 アイスクリーム	マカロニ、砂糖、春雨 アイスクリーム	きな粉、高野豆腐 ツナ、わかめ、ひじき かつお節、牛乳	人参、キャベツ
30	土	お茶 ミニーナツ	ジャージャー麺 もやしのごま酢和え パン缶		お茶 菓子	ミニーナツ、砂糖 ごま、菓子、中華麺	豚ひき肉、赤みそ わかめ	しょうが、チンゲン菜 人参、もやし、パン缶

☆ 21日(木) 誕生会特別献立 赤飯、ハンバーグ、彩野菜のごま和え、すまし汁、いちご
3時のおやつ マフィン



～食育通信～

令和8年5月発行
 岡山市子育て局
 保育・幼児教育部
 幼保連携課

きれいに手を洗いましょう

食中毒や感染症の予防には手洗いが大切です。おとなが手本をみせることで、子どもは手洗いの習慣がみにつきやすくなります。一緒に手を洗いましょう。

どんな時に手を洗う？



食事の前



トイレの後



咳やくしゃみ鼻をかんだとき



家に帰ったら

手の洗い方



① 日頃から爪を切っておきましょう



② 袖口をまくりまします



③ ② 水で手を洗います



④ ③ 石鹸を手に取ります



⑤ ④ 手のひらをよくこすります



⑥ ⑤ 手の甲をのぼすようにこすります



⑦ ⑥ 指先、爪の間を念入りにこすります



⑧ ⑦ 指の間を洗います



⑨ ⑧ 親指と手のひらをねじり洗います



⑩ ⑨ 手首も忘れずに洗います



⑪ ⑩ 水で流します



⑫ ⑪ 清潔なタオルなどで拭きとって乾かします

5月の献立から さわらのみそマヨネーズ焼き (4人分)

(材料)
 さわら 4切
 たまねぎ 60g
 ピーマン 12g
 中みそ 小さじ1
 マヨネーズ 大さじ3

(作り方)
 ① たまねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
 ② ①、中みそ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
 ③ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、さわらを並べ②を塗る。
 ④ オーブンを250℃で予熱し、約15分焼く。

焦げ付きそうになったらアルミホイルをかぶせましょう。