

5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 衛生安全指導	2
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7	8  身体計測(胸囲) 避難訓練	9
10 	11 体育教室	12 防犯訓練	13 ふれあいひろば	14 交通安全指導 (セーフティリーダーグループ)	15 誕生会	16
17 	18 体育教室	19	20 ふれあいひろば	21	22  遠足(ぞう組) 	23
24 	25 雑部金集金締切日	26	27	28 幼年消防クラブ 編成式(5歳児)	29 保育料引き落とし 給食費集金締切日	30
31 						

6月の予定 1日(月)~3日(水)個人懇談【2~5歳児】 20日(土)親子ふれあい活動
22日(月)プール遊び開始予定 26日(金)わくわくお楽しみ保育【5歳児】

5月 給食だより



高岡市子ども子育て課
保育・幼稚園室

外遊びや散歩が心地よい季節になりました。入園・進級から1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃です。疲れが出てくる時期でもありますので、しっかりと食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんを食べましょう！

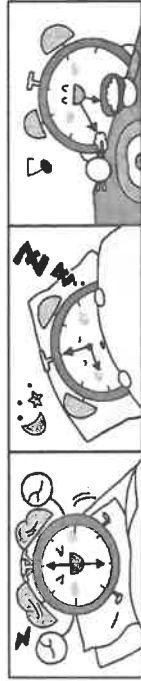
朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時はエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がります。午前中に活動するエネルギーを補給することができます。

朝ごはんを食べる習慣ができていない場合は、より栄養バランスのよい食事を心がけましょう。朝ごはんを食べない場合は、バナナやヨーグルトなどの食べやすいものを食べることから始めていきましょう。



朝ごはんを食べるために…

朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きをして朝ごはんを食べる時間を確保することが必要です。夜遅くまでスマートフォンを覗いたり、ゲームをしたりしていると眠りにつきにくくなるので、気を付けましょう。生活習慣を直すことが、朝ごはんをしっかり食べるための第1歩です。



5月の行事食について

こどもの日献立

「こどもの日」には、こいのぼりを揚げ、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、柏餅には「子孫代々栄えるように」という願いが込められています。給食では1日(金)の午後のおやつに縁起物の鯛の形をした「ミニたい焼き」を提供し、子どもたちの成長をお祝いします。

食育の日献立

毎月19日(19=育)頃に、地産産食材を使用した献立や食育にちなんだ献立を実施しています。5月の「食育の日献立」は郷土料理の「すりみ揚げ」を提供します。子どもたちに親しみをもってもらえるように「高岡きつぽぼーる」と呼んでいます。今後も様々なメニューが「食育の日献立」に登壇します。ぜひ、献立表をチェックしてください。



令和8年度

5月予定献立一覽表

高岡市子ども子育て課

Cプログラム

本日は手作りおやつの日です

日	午前のおやつ 3才未満児	赤滝児童舎等	昼食	献立	午後のおやつ
△1 金	黄桃缶 牛乳	ごはん	御幸山米トローフ	きゅうりのゆかりあえ ◆若竹汁	プチたい焼き
2 土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなウインナー ゼリー 牛乳	★ヨーグルトケーキ
◎7 木	たべっ子BABY 牛乳	ごはん	赤魚のたれづけ	アスパラひじき金平 田舎汁	じゃこ気分
8 金	バナナ 牛乳	ごはん	オムレツ	プロッコリーの漬物で ポークカレー	
9 土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなウインナー ゼリー 牛乳	
11 月	マンナ 牛乳	ごはん	レバーと大豆のケチャップがらめ	ベジタブルあえ	★こまち献स्क
12 火	白い風船 牛乳	ごはん	赤魚のオーブン焼き	いんげんのサラダ	マスカットゼリー
13 水	小魚豆腐 牛乳	ごはん	揚げ出し豆腐の肉みそがけ	二色ひたし 煮しめ	真昼市おかし
14 木	黄桃缶 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き	キャベツときゅうりの即席漬	ムーンライト
●15 金	ヨーグルト(プレーン)	わかめごはん	わかめごはん	赤魚のかりん揚げ 青菜のおひたし	セルフサンドせんべい
16 土	お菓子 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなウインナー ゼリー 牛乳	お米の国産豆腐プリンタルト
18 月	シガーフライ 牛乳	ごはん	牛肉の香味焼き	さくさくサラダ	★フルーツパルチ
19 火	バナナ 牛乳	ごはん	白菜とにんじんのスープ		歌舞伎橋瑞夢
20 水	きなこ餅 牛乳	ごはん	高岡きつぽぼーる(枝豆入り)	プロッコリーのごまあえ	ジョア(ブルーベリー味)
○21 木	ハイハイ 牛乳	ごはん	〇しつとり鶏むね肉とキャベツのカレー炒め	粉ふきいも	カルシウムゼン
22 金	マンナウエハース 牛乳	ごはん	鶏肉と野菜のスープ	ポイル野菜	源氏パイ
23 土	お菓子 牛乳	ごはん	(以上児) 運豆【手作りお弁当】		みかんジュース
25 月	野菜豆腐 牛乳	ごはん	(未満児) にらたま焼き	ひじきの洋風炒め	さつまいものみそ汁
26 火	黄桃缶 牛乳	ごはん	チーズ	おさかなウインナー ゼリー 牛乳	バナナ
27 水	カルシウムウエハース 牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ	にんじんとアスパラのサラダ	★豆っ子煮しめカステラ
28 木	ルヴァン 牛乳	ごはん	干草焼き ◆煮豆(金時豆)	豚汁 かつおぶりかけ	ソフトサラダ
29 金	アンリマンソンせんべい 牛乳	ごはん	餅のゴマペースト焼き	小松菜のコーンあえ	ブルーベリーゼリー
30 土	お菓子 牛乳	ごはん	肉じゃが	もやしのナムル 豆腐春雨スードル	餅一番
		ごはん	シイラのみそ焼き	煙もみ いなりうどん	カルシウム燻せんべい
		ごはん	チーズ	おさかなウインナー ゼリー 牛乳	お菓子

△御幸山献立、こどもの日献立
◆「若竹汁」、「煮豆(金時豆)」は郷土食献立です。
◎「たかおかし」は「たかおかし」…歴々のみ特定産原材料8品目(えび・かに・くるみ・小麦・そば・餅・粟・落花生)の使用を控えています。

●誕生会献立
♪食育の日献立
○手作りきつぽぼーる
◎しつとり鶏むね肉とキャベツのカレー炒めは令和7年度調理員研究による新献立です。

