



給食だより

3色(赤・黄・緑)食品群の役割

3色食品群とは見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」の3色に分類したものです。この3つの色に分類された食品をまんべんなく摂ることで、バランスのよい食事になります。

ランチルーム前のボードに貼ってありますので給食と一緒に見てください。

「赤」の食べ物

肉・卵・魚・乳製品・大豆製品

(赤の食べ物の働き)



血や筋肉をつくる

丈夫な骨を作って体を大きくする働き

「黄」の食べ物

米・パン・麺類・いも類・油脂類・砂糖

(黄の食べ物の働き)



熱や力のもとになる

元気に走ったり遊んだりパワーを出す働き

緑の食べ物

野菜・果物・きのこ・海藻類

(緑の食べ物の働き)



体の調子を整える

病気やケガから体を守り、うんちを出す働き

*お子さんと一緒に「お肉は何色の食べ物かな?」、「ご飯は白いけど何色に入る?」など食事の中でクイズのように楽しみながら会話することで3色食品群に興味をもち、正しい分類が出来ると嫌いな物も好きになってくれると思います😊

令和7年度5月献立予定表

日	曜	給食	離乳食	おやつ
1	木	ブルコギ風炒め もやしの中華和え 中華スープ 果物	そばろ煮 野菜煮 スープ	せんべいのみみ
2	金	ちくわ納豆の天ぷら ごま和え ジャガイモのみそ汁 果物	納豆 ほうれん草煮 みそ汁	★ハムサンド
3	土			
4	日			
5	月			
6	火			
7	水	具だくさん麻婆 春雨サラダ チンゲン菜スープ 果物	豆腐のそばろ煮 チンゲン菜煮 スープ	★ころころドーナツ
8	木	タンドリーチキン ポテトサラダ 大根のみそ汁 果物	蒸し鶏 マッシュポテト みそ汁	★バナナのケーキ
9	金	じゃんじゃ豆腐 小松菜たまご和え もやしのみそ汁 果物	豆腐煮 小松菜煮 みそ汁	★スイートポテト
10	土	鶏そばろ丼 きゅうりのごま和え 豆腐のみそ汁 果物	そばろ煮 きゅうり煮 みそ汁	かっぱえびせん
11	日			
12	月	塩肉じゃが やみつきサラダ にら卵汁 果物	鶏じゃが 白菜煮 みそ汁	バニラロール
13	火	ふんわりかに玉 韓国風サラダ はるさめスープ 果物	煮物 大根煮 みそ汁	★ジャムサンド
14	水	ハヤシライス ハムサラダ 大根スープ 果物	煮物 小松菜煮 みそ汁	★チーズコーン蒸しパン
15	木	さけの塩焼き すき昆布煮 押し麦スープ 果物	さけの塩焼き ジャガイモ煮 スープ	クリームパン
16	金	照り焼きチキン シルバーサラダ 小松菜のみそ汁 果物	照り焼きチキン 白菜煮 みそ汁	★お好み焼き
17	土	タンメン ほうれん草のナムル 果物	煮込みうどん ほうれん草煮	ビスケット
18	日			
19	月	鶏のトマト煮 マカロニサラダ キャベツのみそ汁 果物	鶏のトマト煮 キャベツ煮 みそ汁	フライドポテト
20	火	たらフライ 小松菜のきつね和え ぶりのみそ汁 果物	煮魚 大根煮 みそ汁	せんべいのみみ
21	水	チキンカレー ベーコンと青菜のサラダ たまごスープ 果物	煮物 小松菜煮 みそ汁	★クッキー
22	木	おにぎり ちくわの磯辺揚げ ごま和え せんべい汁 果物	ほうれん草煮 せんべい汁	ケーキ
23	金	チキンカツ 切り干し大根サラダ 青菜のみそ汁 果物	蒸し鶏 豆腐煮 みそ汁	★フルーツポンチ
24	土	クロワッサン クリームシチュー ミモザサラダ 果物	ミルク煮 トマト スープ	雪の宿
25	日			
26	月	鶏とごぼうの甘辛煮 ちくわの和え物 えのきのみそ汁 果物	煮物 きゅうり煮 みそ汁	あんぱん
27	火	れんこんつくね しらす和え 玉ねぎのみそ汁 果物	そばろ煮 しらす和え みそ汁	★ミニチュロス
28	水	ポークカレー ささみのガマサラダ 野菜スープ 果物	煮物 ささみ和え スープ	アメリカンドッグ
29	木	甘辛チキン 海藻サラダ さつま汁 果物	煮魚 大根煮 みそ汁	★フルーツヨーグルト
30	金	豚肉と厚揚げの柳川風煮 なめたけ和え わかめ汁 果物	豆腐煮 ほうれん草煮 みそ汁	たこ焼き
31	土			

運動会

※献立は食材の仕入れなどにより変更することがありますので、ご了承ください。

※★マークは手作りおやつです。



令和7年度

発行 チェリーこども園