

2020年度		5月		給食献立表		あいのそのこども園				
1(金)☆		2(土)		7(木)		8(金)☆		9(土)		
10時	牛乳 ブルー		ほうじ茶 ラムネ		牛乳 チーズ		牛乳 ブルー		ほうじ茶 昆布	
昼	ごはん	精白米	お弁当	ごはん	精白米 ※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	ごはん	精白米	磯うどん♪	うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・干し椎茸・ねぎ わかめ・だし粉・醤油 みりん・油	
	白身魚の 照り焼き	鱈・ごま・醤油 酒・ごま油		すき焼き風 煮物	豚肉・しらたき・人参 焼き豆腐・白菜・油 醤油・みりん・卵 白ねぎ・砂糖	鮭の マヨネーズ焼き	鮭・マヨドレ・食塩			
	ひじき煮	大豆水煮・ひじき 人参・うす揚げ だし粉・砂糖 醤油・油		わかめと ふの味噌汁	わかめ・ふ・だし粉 味噌	中華胡麻和え	チンゲン菜・ごま キャベツ・ごま油 干し椎茸・砂糖 醤油・米酢			
15時	牛乳 かぼちゃ ドーナツ 全粒粉クラッカー	かぼちゃ・砂糖 ホットケーキミックス ※小麦		牛乳 オレンジ ミレービスケット チーズ(以上児)	※小麦	牛乳 黄な粉蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳・砂糖・小豆 黄な粉			
	489Kcal	614Kcal	59Kcal	59Kcal	484Kcal	603Kcal	602Kcal	769Kcal	273Kcal	341Kcal
11(月)☆		12(火)		13(水)☆		14(木)		15(金)☆		
10時	牛乳 干しぶどう		牛乳 バナナ		野菜ジュース ブルー		牛乳 チーズ		牛乳 ブルー	
昼	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ビビンバ丼	精白米・豚肉 酒・醤油・りんご 砂糖・みりん・油 にんにく・生姜 ほうれん草・人参 もやし・ごま油 米酢・ごま	たけのご飯	精白米・たけのこ うす揚げ・椎茸 醤油・みりん・だし粉	ごはん	精白米
	魚の味噌 照り焼き	鱈・味噌・みりん 生姜・白ねぎ	鶏肉の さっぱり煮	かしわ・米酢・砂糖 醤油・生姜・にんにく	春雨スープ	人参・チンゲン菜 玉ねぎ・春雨 中華だし・食塩 醤油	ちくぜん煮	竹輪・かしわ・人参 ごぼう・三度豆 じゃがいも・醤油 こんにゃく・みりん 砂糖・だし粉・油	さばの 竜田揚げ	さば・片栗粉・油・酒 生姜・醤油・みりん
	五色和え	小松菜・もやし 人参・しめじ コーン・かつお節 醤油	ポテトサラダ	じゃがいも・みかん グリーンピース・人参 コーン・キャベツ きゅうり・マヨドレ			えのきの 味噌汁	えのき・玉ねぎ わかめ・だし粉 味噌	切干大根 のサラダ	切干大根・キャベツ きゅうり・ごま油・米酢 砂糖・醤油
15時	牛乳 チョコバナナ ケーキ	バター・純ココア・砂糖 卵・小麦粉・バナナ ベーキングパウダー ※小麦、ごま	牛乳 キウイフルーツ カル鉄スティック チーズ(以上児)	※乳、卵、小麦	牛乳 じゃがいも 焼き団子	じゃがいも・チーズ 小麦粉・片栗粉 コーン ※小麦、えび、ごま	牛乳 グレープフルーツ 胚芽スティック 昆布(以上児)	※乳、小麦	牛乳 オレンジゼリー	ポンジュース・寒天 砂糖
	551Kcal	666Kcal	596Kcal	742Kcal	488Kcal	605Kcal	498Kcal	637Kcal	508Kcal	670Kcal
16(土)		18(月)		19(火)☆		20(水)☆		21(木)		
10時	ほうじ茶 ラムネ		牛乳 チーズ		ほうじ茶 バナナ		牛乳 ブルー		牛乳 干しぶどう	
昼	お弁当	ごはん	精白米	ホットドッグ	ロールパン・キャベツ ポールウィンナー ケチャップ・食塩 カレー粉	豆ごはん	精白米・グリーンピース 食塩・酒	ごはん	精白米	
		焼きししゃも	ししゃも	野菜スープ	人参・じゃがいも 玉ねぎ・ベーコン 豆腐・コンソメ	厚揚げの 中華煮	豚肉・厚揚げ・人参 干し椎茸・玉ねぎ 筍・チンゲン菜・酒 生姜・ごま油・醤油 中華だし・砂糖 片栗粉・油	魚のパン粉焼き	鱈・食塩・パン粉 カレー粉・油	
		新じゃがの甘煮	じゃがいも・人参 三度豆・油・醤油 砂糖・だし粉	牛乳		にら入り かき玉汁	卵・じゃがいも・にら だし粉・醤油・片栗粉	切干大根	切干大根・うす揚げ 人参・醤油・みりん 油・だし粉・砂糖	
15時		牛乳 バナナ ひじきスティック チーズ(以上児)	※小麦、乳	牛乳 小松菜の おやき	小松菜・ベーコン 人参・小麦粉・醤油 お好み焼き粉	牛乳 カステラ はとむぎおこし	※乳、卵、小麦	ほうじ茶 オレンジ ヨーグルト 昆布(以上児)		
	59Kcal	59Kcal	515Kcal	639Kcal	496Kcal	519Kcal	580Kcal	714Kcal	426Kcal	425Kcal
22(金)☆		23(土)		25(月)☆		26(火)		27(水)☆		
10時	ほうじ茶 チーズ		ほうじ茶 ゼリー		牛乳 ブルー		牛乳 チーズ		ほうじ茶 ポーロ	
昼	カレーライス	精白米・豚肉 じゃがいも・玉ねぎ 人参・コンソメ 油・カレールウ 豆乳・福神漬	ナポリタン スパゲッティ	スパゲッティ 玉ねぎ・人参 ピーマン・ベーコン 食塩・バター・油 砂糖・醤油・トマト カレー粉・コンソメ	ごはん	精白米	ごはん	精白米	レーズンパン	超熟レーズン
	コールスロー サラダ	りんご・干しぶどう キャベツ・きゅうり 米酢・油・砂糖 食塩		炒り豆腐	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	鱈のコーン マヨネーズ焼き	鱈・コーン・小麦粉 マヨドレ・食塩	クラム チャウダー	人参・じゃがいも 玉ねぎ・ベーコン あさり・豆乳 クリームシチュウルフ コンソメ	
	牛乳			小松菜と揚げ の味噌汁	豚ミンチ・人参・卵 椎茸・豆腐・醤油 みりん・だし粉・油 砂糖・絹さや	三度豆の お浸し♪	三度豆・もやし・醤油 みりん・かつお節	ブロッコリーの サラダ	ブロッコリー コーン・マヨドレ 醤油・ごま	
15時	ほうじ茶 ひじき蒸しパン	ひじき・落花生 ホットケーキミックス 牛乳・砂糖		牛乳 磯風味ポテト	じゃがいも・じゃこ 食塩・青のり ※小麦	牛乳 キウイフルーツ クッキー チーズ(以上児)	※乳、卵、小麦	ほうじ茶 五平餅	精白米・片栗粉 食塩・味噌 砂糖 ごま・みりん ※小麦	
	583Kcal	751Kcal	283Kcal	350Kcal	529Kcal	668Kcal	518Kcal	647Kcal	441Kcal	622Kcal

	28(木)	29(金)☆	30(土)
10時	牛乳 チーズ ご飯	精白米	野菜ジュース バナナ ご飯
昼	焼き魚	鮭・食塩	ささみのフライ
	スパゲッティ サラダ	スパゲッティ・もやし キャベツ・きゅうり ロースハム・マヨドレ	かつおとあさりの ササッとサラダ
	じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌	豆腐ときのこ の味噌汁
15時	牛乳 バナナ 野菜スティック チーズ(以上児)	※小麦	牛乳 マカロニ あべかわ 小魚せんべい
	493Kcal	612Kcal	595Kcal
			748Kcal
			248Kcal
			310Kcal

・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。
 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。
 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。
 ・10時のおやつは3歳未満児のみです。



給食だより

2020年度
あいのそのこも園

いっぱい遊んで、いっぱい食べよう!!
 遊びと食欲は直結しています。体を使って遊ぶ機会や、外遊びの機会が減るとなかなか空腹感を感じず、おなかがいっぱいしているのかいないのか判断する機会も減るでしょう。その結果食べる意欲に影響が出ることもあります。
 しっかり食べて、元気にすごすためにも、適度な運動を心掛けましょう。

親子ふれあい体操

食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
 〒359-1192 所沢市三ヶ池2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

石原性や平衡性、敏捷性などの調整力、筋力、空間認知能力、図形感覚や遠近感覚、姿勢感覚の向上、親(保護者)と子のコミュニケーションづくりと情緒の発達、運動体験
 部屋の中で行うときは、窓を開けて風通しをよくして行いましょう。体操が終わったら、手洗いやうがいをして、汗をしっかりとふくようにしましょう。
 では、親子ふれあい体操を紹介してみます。

① 親子ふれあい体操
 親子ふれあい体操は、親子で一緒に体を動かすことで、親子の絆を深め、子どもの体力を育て、親子のコミュニケーションを促す効果があります。



出典：京都府保育教会HPより

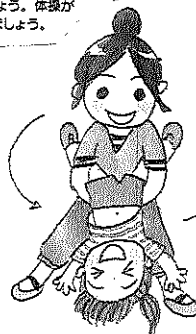
② 親子ふれあい体操
 親子ふれあい体操は、親子で一緒に体を動かすことで、親子の絆を深め、子どもの体力を育て、親子のコミュニケーションを促す効果があります。



③ 親子ふれあい体操
 親子ふれあい体操は、親子で一緒に体を動かすことで、親子の絆を深め、子どもの体力を育て、親子のコミュニケーションを促す効果があります。



④ 親子ふれあい体操
 親子ふれあい体操は、親子で一緒に体を動かすことで、親子の絆を深め、子どもの体力を育て、親子のコミュニケーションを促す効果があります。



⑤ 親子ふれあい体操
 親子ふれあい体操は、親子で一緒に体を動かすことで、親子の絆を深め、子どもの体力を育て、親子のコミュニケーションを促す効果があります。



⑥ 親子ふれあい体操
 親子ふれあい体操は、親子で一緒に体を動かすことで、親子の絆を深め、子どもの体力を育て、親子のコミュニケーションを促す効果があります。

上記で紹介した以外にも、「うんとこどろいほ体操」や「ラジオ体操」などで全身を動かすのも気持ちが良いですね。また、台ふみやお箸、食器並べ、野菜ちぎりや豆の皮むきなどのちょっとしたお手伝いも、肩、ひじ、手、指先を十分に使う頭や体の運動で、食育にもつながります。

給食レシピ 紹介 ○ オレンジゼリー

- ＋材料＋
 ポンジュース...400cc 砂糖...大さじ1 寒天...4g 水...100cc
- ＋作り方＋
- ① 鍋に水と寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させて煮溶かす。(※沸騰経続時間は使用商品を参照)
 - ② 砂糖を加えて溶かし、火を止め、ポンジュースを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 型に入れて、冷やし固めれば出来上がり。

5月の行事食 柏餅・ちまき

5月5日の端午の節句に欠かせない食べものといえば、柏餅とちまきです。柏餅を包む柏は、若い芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。ちまきは端午の節句とともに中国から伝わったもので、子どもが無事に育つようにという意味が込められています。

