



5月献立表



令和2年5月発行
ながさわ子ども園

生活リズムを整えよう

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12～14時間。4～6歳くらいまでは10～13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、朝ごはんをとって身支度をするには早起きも必要です。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



(いただきます ごちそうさま参照)

☆お知らせ☆

展示ケースが新しくなりました。毎日の給食とおやつを展示していますので、降園の際には、ぜひご覧になってください。



4月より、幼児組さんにかみかみデーを月に1回いれています。今月は18日のおやつに「あたりめ」をかみかみします。あごをしっかり使って噛んでみたいと思います。

1日(金)	2日(土)
菜飯 米、菜飯ふりかけ グリルチキン 鶏肉、塩、こしょう、ブロッコリー 南瓜煮 南瓜、グリーンピース、砂糖、醤油 コンソメスープ きゃべつ、玉葱、しめじ、塩、醤油、コンソメ バナナケーキ ミックス粉、バナナ、バター、ヨーグルト、牛乳、砂糖、スキムミルク	スタミナ納豆丼 米、納豆、豚ミンチ、酒、にんにく、生姜、葱、ごま油、醤油 中華スープ 玉葱、人参、チンゲン菜、塩、鶏がらスープ オレンジ菓子 牛乳

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん 魚のコーンマヨ焼き サケ、コーン、マヨネーズ、チーズ、パセリ、きゃべつ スパゲティサラダ スパゲティ、きゅうり、人参、ツナ、塩、オリーブ油 ポパイスープ ほうれん草、玉葱、えのき、じゃが芋、コンソメ、塩 栞餅 上新粉、白玉粉、あんこ、栞の葉 牛乳	ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、もやし、かまぼこ、葱、いりこ、鶏がらスープ、塩、醤油 レバーの甘辛煮 鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒 小松菜のコーンとえ 小松菜、コーン、人参、醤油 バナナ 豆ご飯おたぎり 米、グリーンピース、塩 チーズ	エビピラフ 米、エビ、玉葱、人参、ピーマン、バター、コンソメ、塩 コーンスープ コーン、玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、塩 オレンジ菓子 牛乳
おやつ						
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	ゆかりご飯 米、ゆかり粉 豆腐の松風焼き 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、パン粉、砂糖、味噌、酒、ごま、青のり、トマト ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、人参、かつお節、醤油 コロコロスープ 玉葱、人参、さつま芋、コンソメ、塩 ボンテケーゾ 白玉粉、ミックス粉、牛乳、チーズ、油 牛乳	カレーライス 米、押し麦、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、カレールー、醤油、レーズン 春きゃべつ 塩つべ和え きゃべつ、人参、塩昆布、醤油 バナナ 牛乳寒 いちごソースかけ 牛乳、寒天、砂糖、いちご	ごはん 魚のムニエル アジ、小麦粉、塩、こしょう、バター、トマト ミルクおから おから、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、チーズ、牛乳、砂糖、塩、醤油、油 きのこの味噌汁 椎茸、えのき、しめじ、玉葱、いりこ、味噌 パンキンパイ 南瓜、パイ生地、グラニュー糖 牛乳	けんちんうどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、椎茸、油揚げ、かまぼこ、葱、いりこ、塩、醤油、みりん ナムル もやし、きゅうり、人参、ごま油、砂糖、酢、醤油 じゃが芋の煮物 じゃが芋、グリーンピース、砂糖、醤油 オレンジ いなり寿司 米、昆布、かつお節、寿司揚げ、砂糖、ざらめ、塩、酢、醤油、ごま	ごはん 豚肉の味噌だれ焼き 豚肉、味噌、酒、砂糖、ごま、ブロッコリー 即席漬け きゃべつ、きゅうり、人参、塩、醤油 若竹汁 わかめ、筍、じゃが芋、いりこ、塩、醤油 オレンジ 豆腐団子 豆腐、白玉粉、きな粉、砂糖、塩 牛乳	炊き込みご飯 米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 もやしの味噌汁 もやし、玉葱、椎茸、わかめ、いりこ、味噌 バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	18日(月)	19日(火) 誕生会	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
	三色丼 米、鶏ミンチ、卵、ほうれん草、砂糖、醤油、油 ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、砂糖、醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、椎茸、玉葱、葱、いりこ、味噌 りんごゼリー りんごジュース、寒天、砂糖 あたりめ(幼児組)	ごはん 鶏肉の照り焼き 鶏肉、にんにく、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油、トマト 春雨サラダ 春雨、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、酢、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、葱、いりこ、味噌 若草ショートケーキ 小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム、抹茶、いちご 牛乳	ごはん ★魚のオーロラソースかけ サケ、マヨネーズ、ケチャップ、砂糖、レモン汁、ブロッコリー ほうれん草の和え物 ほうれん草、人参、コーン、しめじ、醤油 ふのすまし汁 おかつゆ、玉葱、人参、わかめ、塩、醤油 バナナ チーズ蒸しパン チーズ、ミックス粉、牛乳 牛乳	和風焼きそば 焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、椎茸、さつま揚げ、にんにく、醤油、塩、こしょう、かつお節、油 ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ ニラスープ ニラ、玉葱、えのき、あさり、鶏がらスープ、塩 鮭おたぎり 米、押し麦、鮭フレーク チーズ	ごはん 厚揚げの味噌炒め 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、砂糖、醤油、味噌 きゅうりの酢の物 きゅうり、もやし、竹輪、わかめ、砂糖、酢、塩 きのこのすまし汁 えのき、しめじ、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油 ピザトースト 食パン、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ、チーズ 牛乳	六子ご飯 米、六子、ごぼう、人参、キヌサヤ、砂糖、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、小松菜、しめじ、いりこ、味噌 オレンジ菓子 牛乳
おやつ						
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
	ミートスパゲティ スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、トマト缶、グリーンピース、ケチャップ、コンソメ、塩、ソース、チーズ 夏みかんサラダ 夏みかん、きゃべつ、きゅうり、レーズン、酢、塩、こしょう、油 ポテトスープ じゃが芋、玉葱、しめじ、豆腐、コンソメ、塩 マリーニカ牙	ごはん 豆腐の五目あんかけ 豆腐、玉葱、人参、椎茸、ほうれん草、なめこ、砂糖、醤油、片栗粉 切干し大根サラダ 切干し大根、きゅうり、人参、ごま、酢、砂糖、醤油 小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、えのき、いりこ、味噌 オレンジ カルシウムラスク 食パン、マーガリン、グラニュー糖、ごま、チーズ、青のり 牛乳	ごはん 豚肉じゃが 豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、しらたき、いんげん、砂糖、醤油、酒、油 ★チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜、油揚げ、ごま油、醤油、鶏がらスープ とろみ汁 豆腐、玉葱、椎茸、ごぼう、かまぼこ、いりこ、塩、醤油、片栗粉 ヨーグルト和え ヨーグルト、黄桃、バナナ、りんご 牛乳	ロールパン ロールキャベツ きゃべつ、豚ミンチ、鶏ミンチ、椎茸、玉葱、コンソメ、ローリエ、ケチャップ、ソース、バター ぶどう豆 水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油 わかめスープ わかめ、玉葱、人参、いりこ、塩、醤油 海苔おすび 米、海苔、塩 牛乳	ごはん 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ いろどりサラダ さつま芋、人参、いんげん、りんご、水煮大豆、スキムミルク、塩、こしょう、マヨネーズ なすの味噌汁 なす、玉葱、えのき、いりこ、味噌 オレンジ おからパウダケーキ おから、小麦粉、卵、牛乳、レーズン、砂糖、バター 牛乳	鶏ごぼうピラフ 米、鶏肉、ごぼう、玉葱、人参、コーン、バター、コンソメ、塩 オニオンスープ 玉葱、人参、椎茸、パセリ、コンソメ、塩 バナナ菓子 牛乳
おやつ						

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。★印は新しいメニューです。