

 船堀中央保育園 令和2年度5月（皐月）献立表 		目標：仲良く食べよう <ul style="list-style-type: none"> ・徐々に新しい食材、献立を取り入れる ・野菜の種類を増やしていき、色彩が豊かになるようにする ・友だちや保育者と楽しく仲良く食事ができるようにする 				<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウム補給の為午前中、小魚と麦茶がです。 ・納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ・カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。 ・*1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal 	
曜	月	火	水	木	金	土	
日					1	2	
予定	5月の目標は「仲良く食べよう」です。 						
昼食	春の野菜を取り入れ、春らしく色彩豊かな給食を提供していきます。春野菜には、冬を乗り越えたからこそ含まれるすぐれた栄養素があることをご存知ですか？寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素などが春野菜にはため込まれているので、栄養が豊富なことはもちろん、解毒作用や抗酸化作用も高いと言われていいます。 ※緊急事態宣言の延長によっては、献立を変更致します。ご了承ください。						
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜うどん ・胡瓜と大根の利休和え ・さつま芋の甘煮 ・ヨーグルト ・いちご 	
kcal					520	445	
日	4	5	6	7	8	9	
予定	テーマ野菜の日						
昼食	 みどりの日	 こどもの日	 振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとツナのスパゲティ ・みかん入りフレンチサラダ ・芽キャベツとベーコンのミルクスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目おこわ ・ささ身のケチャップあん ・春雨サラダ ・春ニらとえのきのスープ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の生姜炒め ・じゃが芋と人参の含め煮 ・きのこの味噌汁 ・オレンジ 	
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツと卵のおやき ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・粕餅 ・ほうじ茶 ・せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳 	
kcal				505	469	563	
日	11	12	13	14	15	16	
予定	身体測定(幼児)		身体測定(乳児)	青空ランチ	幼児健診・0歳児健診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ ・千切り野菜 ・小松菜とえのきの味噌汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉とアスパラの甘草炒め ・キャベツの海苔和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布と鮭のおにぎり ・鶏のから揚げ ・カラフルピクルス ・野菜ジュース ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・筑前煮 ・ブロッコリーとツナの和え物 ・厚揚げと若布の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードバリエリア ・スペイン風オムレツ ・彩り野菜とハムのサラダ ・オニオンスープ ・オレンジたっぷりゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜うどん ・胡瓜と大根の利休和え ・さつま芋の甘煮 ・ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツの焼きそば ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・青のりとチーズのおにぎり ・豆豆腐 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・たい焼き ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・バスク風チーズケーキ ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳 	
kcal	473	491	629	492	648	445	
日	18	19	20	21	22	23	
予定	野菜の日			テーマ野菜の日・乳児健診・0歳児健診			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の竜田揚げ ・ほうれん草と人参のお浸し ・貝沢山味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春キャベツと豚肉の味噌炒め ・胡瓜ともやしの胡麻酢和え ・若竹汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切干大根のさっぱりサラダ ・かぶと油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとツナのスパゲティ ・みかん入りフレンチサラダ ・芽キャベツとベーコンのミルクスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・小松菜とパプリカのおかか和え ・大根と椎茸のすまし汁 ・さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の生姜炒め ・じゃが芋と人参の含め煮 ・きのこの味噌汁 ・オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・牛乳 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・おからと米粉のメープルケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツと卵のおやき ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布おにぎり ・牛乳 	
kcal	635	478	608	505	520	563	
日	25	26	27	28	29	30	
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ ・千切り野菜 ・小松菜とえのきの味噌汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉とアスパラの甘草炒め ・キャベツの海苔和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・カリカリじゃこのサワー漬け ・春キャベツのコンソメスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・筑前煮 ・ブロッコリーとツナの和え物 ・厚揚げと若布の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鯖の塩焼き ・春こぼろの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のそぼろ丼 ・中華ナムル ・若布スープ ・グレープフルーツ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツの焼きそば ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・青のりとチーズのおにぎり ・豆豆腐 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとハムの春巻き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・たい焼き ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・昆布おにぎり ・牛乳 	
kcal	473	491	513	492	523	525	