



船堀中央保育園
令和3年度5月(皐月) 献立表



目標：仲良く食べよう

- ・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



*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下さい。
*カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の重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、個々の食量に応じて変動します。
*1日の幼児の重食おやつ分のカロリー基準：549kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日						1
予定	<p>5月の目標は「仲良く食べよう」です。 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、冬を乗り越えたら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ます。また、5月は過ごしやすいうちが多くなっているので、外に出てランチルームとは違った雰囲気の中での食事“青空ランチ”を行う予定です。お友達と仲良く、食事を楽しんでいきます。</p>  					
屋食						
午後のおやつ						
kcal	445					
日	3	4	5	6	7	8
予定				テーマ野菜の日・0歳児健診		
屋食	魔法記念の日	みどりの日	こどもの日	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとツナのスパゲティ ・紫キャベツのフレンチサラダ ・芽キャベツとベーコンのミルクスープ ・グレープフルーツ 	<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 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏じゃが ・胡瓜のゆかり和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドック ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布おにぎり ・小魚 ・牛乳
kcal				462	540	445
日	10	11	12	13	14	15
予定			青空ランチ	5月お祝い献立		
屋食	<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 ・いちご 	<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 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・エビピラフ ・ミートボール〜プロコリー添え〜 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鱈の塩焼き ・春ごぼうの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の生姜炒め ・じゃが芋と人参の詰め煮 ・きのこの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツの塩焼きそば ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおにぎり ・空豆 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お昼ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・プリンアラモード ・ウエハース ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布おにぎり ・小魚 ・牛乳
kcal	502	491		648	581	445
日	17	18	19	20	21	22
予定			野菜の日	テーマ野菜の日・0歳児健診		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・中華ナムル ・えのきとコーンのスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈の味噌味噌焼き ・小松菜とパプリカのおかか和え ・大根ときこのすまし汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜たっぷり焼うどん ・ひじきとごぼうのマヨ和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとツナのスパゲティ ・紫キャベツのフレンチサラダ ・芽キャベツとベーコンのミルクスープ ・グレープフルーツ 	<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 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏じゃが ・胡瓜のゆかり和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとハムの春巻き ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン風トースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねご飯 ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドック ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布おにぎり ・小魚 ・牛乳
kcal	750	478	513	462	540	445
日	24	25	26	27	28	29
予定		体育指導		郷土食(東京)		
屋食	<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 ・いちご 	<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 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツと海苔和え ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・天丼 ・キャベツと胡瓜の浅漬け ・豆腐とたけこの味噌汁 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鱈の塩焼き ・春ごぼうの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・たたき胡瓜 ・豆乳とえのきのスープ ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツの塩焼きそば ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおにぎり ・空豆 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お昼ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・雷おこし ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・小魚 ・牛乳
kcal	502	491	492	513	581	525
日	31					
予定						
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・中華ナムル ・えのきとコーンのスープ ・バナナ 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとハムの春巻き ・小魚 ・牛乳 					
kcal	502					

5月郷土食は「東京」です。
東京の郷土食はどのようなものを思い浮かべますか?柳川鍋や深川丼、江戸前寿司やべったら漬け…など様々なものがあります。保育園での給食では子ども達に提供できる食材に限りがある為、今回は浅草をイメージして、天丼を郷土食に取り入れてみました。おやつには、雷おこしを保育園風にアレンジして、ポン菓子で作ろうと思っています。提供方法は、各園それぞれ工夫しているので、保護者の皆様も楽しみにしてください。