



江東区白河かもめ保育園
令和2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



※午前おやつもしくはおやつ時に、乳児、幼児共に小魚がです。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。これは目安であり個々の食量に依りて変動します。
※一日の幼児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。					
屋食	<p>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、冬を乗り越えただ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ます。</p>		<p>今月のテーマ野菜「キャベツ」</p> <p>◆おいしい見分け方◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉の緑が濃く、みずみずしいつやのあるもの ・芯が変色、割れ目のないもの ・芯が500円玉程度の大きさのもの <p>◆特徴◆</p> <p>キャベツには胃腸の調子を整える作用や、便通を良くしてくれる作用があります。キャベツに含まれるビタミンは熱に弱いので、生で食べる時はサラダに、加熱をするときはスープにすると効率良く栄養を摂ることができます。</p> <p>◆保存方法◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツは、涼しい気候を好むので冬場を除いては冷蔵庫で保存しましょう。 ・丸ごと使わないときは、カットするのではなく外の葉からはがして使うと長持ちします。 		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・小松菜と人参のおかか和え ・大根と椎茸のすまし汁 ・バナナ 	<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 ・オレンジ
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> ・ごきつねご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース・ビスケット ・牛乳
kcal					540	445
日	4	5	6	7	8	9
予定			テーマ野菜の日			
屋食	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとツナのスパゲティー ・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 ・オレンジ 	<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 ・美生柑 	<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 ・ヨーグルト
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"> ・じゃがバター ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース・ゼリー ・牛乳 	
kcal			462		478	563
日	11	12	13	14	15	16
予定			～世界の料理イタリア～			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ ・干切り野菜 ・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辛炒め ・キャベツの海苔和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ 	<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 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレッシュトマトとチーズのスパゲティー ・温野菜のツナ和え～玉葱ドレッシング～ ・キャベツとお豆のスープ ・さくらんぼ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鯖の塩焼き ・春ごぼうの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・メロン 	<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 ・オレンジ
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 ・空豆 ・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"> ・バームクーヘン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドック ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース・ビスケット ・牛乳
kcal	474	491	513	568	581	445
日	18	19	20	21	22	23
予定			野菜の日		テーマ野菜の日	
屋食	<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 ・美生柑 	<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 ・真沢山味噌汁 ・バナナ 	<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ー ・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 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・小松菜と人参のおかか和え ・大根と椎茸のすまし汁 ・バナナ 	<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 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<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"> ・ごきつねご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース・ゼリー ・牛乳
kcal	478	650	608	462	540	563
日	25	26	27	28	29	30
予定			～世界の料理スペイン～			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ ・干切り野菜 ・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辛炒め ・キャベツの海苔和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ 	<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 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードパエリア ・スパイン風オムレツ ・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"> ・麦ご飯 ・鯖の塩焼き ・春ごぼうの金平 ・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 ・空豆 ・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"> ・バームクーヘン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドック ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース・ビスケット ・牛乳
kcal	474	491	513	563	581	525