



江東区白河かもめ保育園
令和3年度5月(毎月)献立表



目標～仲良く食べよう～
テーマ野菜：キャベツ



*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、園々の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：574kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	5月のテーマ野菜は『キャベツ』です。 キャベツの栄養成分は、ビタミンA、ビタミンCが含まれています。また、食物繊維も豊富です。ビタミンCを効率よく摂りたいなら生で食べるのがいちばん。水にさらすとパリッとしますが、ビタミンCが溶け出してしまうので、長い時間さらすのは禁物。また、酸化などがすすむので、ビタミンが破壊されてしまいます。切ってからあまり時間をおかずに食べるようにしましょう。キャベツは巻きがしっかりとできて、持ったときにずしりと重量感のあるものが良品です。また葉が鮮やかな緑で、つやとハリのあるものを選びましょう。					
食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の生姜炒め ・じゃが芋と人参のきめ煮 ・きのこの味噌汁 ・ヨーグルト 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー・せんべい ・牛乳 					
kcal	445					
日	3	4	5	6	7	8
予定	魔法記念の日	みどりの日	こどもの日	身体測定・テーマ野菜の日	造形	
食				<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 ・牛肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツの海苔和え ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏じゃが ・胡瓜のゆかり和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・みかんヨーグルト
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"> ・焼き豚チャーハン ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット・ウエハース ・牛乳
kcal				462	588	445
日	10	11	12	13	14	15
予定	運動会リハーサル	体育あそび	野菜の日		テーマ野菜	
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"> ・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 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・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"> ・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 ・豚の生姜炒め ・じゃが芋と人参のきめ煮 ・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"> ・ごきつねご飯 ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイスチーズロール ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー・せんべい ・牛乳
kcal	502	491	513	492	461	445
日	17	18	19	20	21	22
予定			全国児健診・テーマ野菜の日	誕生会		運動会
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 ・鯖の胡麻味噌焼き ・ほうれん草とパプリカのおかか和え ・大根ときのこのすまし汁 ・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 ・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"> ・エビピラフ ・ミートボール〜ブロックリー添え〜 ・マカロニサラダ ・コーンスープ ・ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツの海苔和え ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏じゃが ・胡瓜のゆかり和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・みかんヨーグルト
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"> ・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"> ・プリンアラモード ・ウエハース ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豚チャーハン ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット・ウエハース ・牛乳
kcal	750	478	648	462	588	445
日	24	25	26	27	28	29
予定			郷土食(東京)	青空ランチ	避難訓練	
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"> ・天丼 ・キャベツと胡瓜の漬漬け ・豆腐となめこの味噌汁 ・ぶどうゼリー 	<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"> ・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"> ・中華丼 ・たたき胡瓜 ・若布と葱のスープ ・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"> ・雷おこし(乳児：カラフルあられ) ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイスチーズロール ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー・せんべい ・牛乳
kcal	502	491	513	491	461	525
日	31	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おい浮かべますか？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、ボ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。				
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	750					

