



扇こころ保育園  
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

※乳児、幼児共に午前おやつで小魚がです。  
※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。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。※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal  
※夕方の補食にはおにぎりを提供します。

曜	月	火	水	木	金	土	
日					1	2	
予定	<p><b>5月の目標は「仲良く食べよう」です。</b></p> <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> 						
日	4	5	6	7	8	9	
予定							
昼食	<b>みどりの日</b>	<b>こどもの日</b>	<b>振替休日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・切干大根のハリハリサラダ</li> <li>・春キャベツのコンソメスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目おこわ</li> <li>・ささ身のケチャップあん</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・春ニラとえのきのスープ</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の生姜炒め</li> <li>・じゃが芋と人参の含め煮</li> <li>・きのこの味噌汁</li> <li>・果物</li> </ul>	
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ蒸しパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柏餅</li> <li>・麦茶</li> <li>・せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
kcal				591	452	563	
日	11	12	13	14	15	16	
予定						懇談会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・千切り野菜</li> <li>・小松菜とえのきの味噌汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉とアスパラの甘辛炒め</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツとツナのスパゲティー</li> <li>・みかん入りフレンチサラダ</li> <li>・芽キャベツとベーコンのミルクスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・筑前煮</li> <li>・ブロッコリーとツナの和え物</li> <li>・厚揚げと若布の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードパエリア</li> <li>・スペイン風オムレツ</li> <li>・彩り野菜とハムのサラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・みかんゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐のそぼろ丼</li> <li>・中華ナムル</li> <li>・若布スープ</li> <li>・果物</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツの焼きそば</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青のりとチーズのおにぎり</li> <li>・空豆</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツと卵のおやき</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスク風チーズケーキ</li> <li>・紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
kcal	552	520	462	492	695	525	
日	18	19	20	21	22	23	
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ツナ丼</li> <li>・キャベツのゆかり和え</li> <li>・切干大根煮物</li> <li>・玉葱と若布の味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・春キャベツと豚肉の味噌炒め</li> <li>・胡瓜とちよしの和え物</li> <li>・若竹汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀ご飯</li> <li>・豆腐のつくね焼き</li> <li>・カリカリじゃこのサワー漬け</li> <li>・かぶと油揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・切干大根のハリハリサラダ</li> <li>・春キャベツのコンソメスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の胡麻味噌焼き</li> <li>・小松菜と人参のおかか和え</li> <li>・大根と椎茸のすまし汁</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の生姜炒め</li> <li>・じゃが芋と人参の含め煮</li> <li>・きのこの味噌汁</li> <li>・果物</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがバター</li> <li>・牛乳</li> <li>・小魚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おからと米粉のメープルケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ蒸しパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンマヨパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
kcal	589	474	604	591	496	563	
日	25	26	27	28	29	30	
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・千切り野菜</li> <li>・小松菜とえのきの味噌汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉とアスパラの甘辛炒め</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツとツナのスパゲティー</li> <li>・みかん入りフレンチサラダ</li> <li>・芽キャベツとベーコンのミルクスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布と鮭のおにぎり</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・カラフルピクルス</li> <li>・野菜ジュース</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りご飯</li> <li>・鯖の塩焼き</li> <li>・春こぼろの金平</li> <li>・キャベツと椎茸の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐のそぼろ丼</li> <li>・中華ナムル</li> <li>・若布スープ</li> <li>・果物</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツの焼きそば</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青のりとチーズのおにぎり</li> <li>・空豆</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツと卵のおやき</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いちごジャムパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
kcal	552	520	462	656	605	525	