



扇こころ保育園  
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。  
\*延長保育の補食にはおにぎりと麦茶を提供します。  
\*1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日						1
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っていて、持ったときにずっ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。					
昼食						<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>・若布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal						445
日	3	4	5	6	7	8
予定				テーマ野菜の日（キャベツ）・0歳児身体測定	乳児身体測定	
昼食				<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツとツナのスパゲティー</li> <li>・紫キャベツのフレンチサラダ</li> <li>・芽キャベツとベーコンのミルクスープ</li> <li>・美生柑（みしょうかん）</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>・胡瓜ともやしの胡麻酢和え</li> <li>・若竹汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・たたき胡瓜</li> <li>・若布と葱のスープ</li> <li>・果物</li> </ul>
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツたっぷりじゃが芋のおやき</li> <li>・小魚</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンマヨパン</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal				462	540	445
日	10	11	12	13	14	15
予定	幼児身体測定	全園児健診	野菜の日		青空ランチ	
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>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・カリカリじゃこのサワー漬け</li> <li>・春キャベツのコンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜たっぷり焼うどん</li> <li>・ひじきとごぼうのマヨ和え</li> <li>・じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>・りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛肉とアスパラの甘辛炒め</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・ほうれん草と油揚げの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2色おにぎり</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>・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>・春キャベツの塩焼きそば</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすおにぎり</li> <li>・空豆</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こぎつねご飯</li> <li>・小魚</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お麩ラスク</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼豚チャーハン</li> <li>・小魚</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	502	491	513	492	734	445
日	17	18	19	20	21	22
予定			お楽しみメニュー（誕生会）	テーマ野菜の日（キャベツ）		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐丼</li> <li>・中華ナムル</li> <li>・えのきとコーンのスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鰹の胡麻味噌焼き</li> <li>・ほうれん草とパプリカのおかか和え</li> <li>・大根ときのこのすまし汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビピラフ</li> <li>・ミートボール〜フロッキー添え〜</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ピーチゼリー</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>・紫キャベツのフレンチサラダ</li> <li>・芽キャベツとベーコンのミルクスープ</li> <li>・美生柑（みしょうかん）</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>・胡瓜ともやしの胡麻酢和え</li> <li>・若竹汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・たたき胡瓜</li> <li>・若布と葱のスープ</li> <li>・果物</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツとハムの春巻き</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メロンパン風トースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プリンアラモード</li> <li>・ウエハース</li> <li>・紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツたっぷりじゃが芋のおやき</li> <li>・小魚</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンマヨパン</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	566	478	648	462	540	445
日	24	25	26	27	28	29
予定		全園児健診	郷土食（東京）			
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>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・カリカリじゃこのサワー漬け</li> <li>・春キャベツのコンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天丼</li> <li>・キャベツと胡瓜の浅漬け</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛肉とアスパラの甘辛炒め</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・ほうれん草と油揚げの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巻入りご飯</li> <li>・鰹の塩焼き</li> <li>・春ごぼうの金平</li> <li>・キャベツと椎茸の味噌汁</li> <li>・りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏じゃが</li> <li>・胡瓜のゆかり和え</li> <li>・大根と油揚げの味噌汁</li> <li>・果物</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツの塩焼きそば</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすおにぎり</li> <li>・空豆</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雷おこし</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お麩ラスク</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼豚チャーハン</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	502	491	513	492	581	525

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。今回は、東京の有名な観光スポットである浅草をイメージして、天丼を郷土食の献立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、ポン菓子で作ります。ぜひ、郷土食の献立についてご家庭でも話題にしてみてください。

