



江東区南砂さくら保育園  
令和3年度5月(卓月)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割で計算していません。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。  
\*1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：550kcal

曜日	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、持ったときにすっき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						
午後のおやつ	<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>・ヨーグルト</li> </ul>					
kcal	445					
日	3	4	5	6	7	8
予定				テーマ野菜の日		
昼食				<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツとツナのスパグチー</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>・グレープフルーツ</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>・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>・ヨーグルト</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焼き</li> <li>・小魚</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドック</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal				462	540	445
日	10	11	12	13	14	15
予定		0歳児健診	野菜の日・体育指導・身体測定		青空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・干切り野菜</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>・バナナ</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>・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>・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>・ヨーグルト</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>・お昼ラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き豚チャーハン</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	741	445
日	17	18	19	20	21	22
予定			誕生会	テーマ野菜の日	歯科検診	
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>・鯖の胡麻味噌焼き</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〜ブロックリー添え〜</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・コーンスープ</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グチー</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>・グレープフルーツ</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>・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>・ヨーグルト</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焼き</li> <li>・小魚</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワインナーパン</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	750	478	648	462	540	445
日	24	25	26	27	28	29
予定			郷土食(東京)	0歳児健診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・干切り野菜</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>・キャベツと胡瓜の漬漬け</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>・麦入りご飯</li> <li>・鯖の塩焼き</li> <li>・春ごぼうの金平</li> <li>・キャベツと椎茸の味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</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>・ヨーグルト</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>・お昼ラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き豚チャーハン</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	502	491	513	492	581	525
日	31					
予定	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、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。 					
昼食						
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>					
kcal	502					