



新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
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、個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：548kcal

曜日	月	火	水	木	金	土	
予定							1
予定	<p>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できて、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。</p> 						
食							<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の生煮め ・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"> ・若布おにぎり ・牛乳
kcal							572
日	3	4	5	6	7	8	
予定	<p>魔法記念の日</p>  <p>みどりの日</p>  <p>こどもの日</p>  <p>テーマ野菜の日</p>						
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 ・オレシシ
午後のおやつ							<ul style="list-style-type: none"> ・チーズベーク ・ヨーグルトドリンク
kcal							581
日	10	11	12	13	14	15	
予定	野菜の日						
食							<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏の塩焼き ・春こぼろの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・グレープフルーツ
午後のおやつ							<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布おにぎり ・牛乳
kcal							581
日	17	18	19	20	21	22	
予定	誕生会						
食							<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 ・ヨーグルト
午後のおやつ							<ul style="list-style-type: none"> ・若布おにぎり ・牛乳
kcal							572
日	24	25	26	27	28	29	
予定	郷土食(東京)						
食							<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚のおにぎり(乳児：鮭ご飯) ・鶏のから揚げ ・カラフルピクルス ・野菜ジュース ・バナナ 
午後のおやつ							<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal							581
日	31	<p>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。</p> 					
食							<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"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal							572