



すみだ中和こころ保育園
令和3年度5月（阜月）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、個々の食量に依り変動します。
*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	
昼食	<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。水にさらすとハリッとなりますが、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。</p> 					<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の生姜炒め ・じゃが芋と人参の含め煮 ・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 	572
kcal						572	
日	3	4	5	6	7	8	
予定							
昼食				<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 ・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"> ・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"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布おにぎり ・牛乳 	
kcal					572	450	
日	10	11	12	13	14	15	
予定			野菜の日	テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ ・干切り野菜 ・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"> ・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 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・豚の塩焼き ・春ごぼうの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の生姜炒め ・じゃが芋と人参の含め煮 ・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"> ・こぎつねご飯 ・小魚 ・麦茶 	<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"> ・若布おにぎり ・牛乳 	
kcal	463	536	456	453	605	572	
日	17	18	19	20	21	22	
予定		再空ランチ		誕生会			
昼食	<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 ・りんご 	<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 ・特の胡麻味噌焼き ・小松菜とハフリカのおかか和え ・大根ときのこのすまし汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビピラフ ・ミートボール〜ブロッコリー添え〜 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・ピーチゼリー 	<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 ・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"> ・春キャベツとハムの春巻き ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・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"> ・プリンアラモード ・ウエハース ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布おにぎり ・牛乳 	
kcal	540	632	542	616	450	600	
日	24	25	26	27	28	29	
予定	郷土食（東京）		野菜の日	テーマ野菜の日			
昼食	<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"> ・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"> ・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 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・豚の塩焼き ・春ごぼうの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・ただき胡瓜 ・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"> ・雷おこし ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおにぎり ・空豆 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねご飯 ・小魚 ・麦茶 	<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"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳 	
kcal	539	536	456	453	605	553	
日	31						
予定							
昼食	<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 ・りんご 	<p>5月の郷土食は「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。</p>   					
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	540						