



台東区立たいとうこども園  
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

\*カルシウム補給の為、乳児に午前中牛乳を、幼児には給食時小魚を提供します。  
\*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：548kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>5月の目標は「仲良く食べよう」です。</h3> <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>  </div>					
昼食	<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>・春こらとえのきのスープ</li> <li>・いちご</li> </ul>					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柏餅</li> <li>・せんべい</li> <li>・ゆかりおにぎり</li> <li>・クラッカー</li> <li>・牛乳</li> </ul>					
kcal	475					519
日	4	5	6	7	8	9
予定	テーマ野菜の日					
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	<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>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・鯖の胡麻味噌焼き</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>・フルーツゼリー</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>・オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ				<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>・あんぱん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布おにぎり</li> <li>・クラッカー</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal				480	496	568
日	11	12	13	14	15	16
予定	誕生会					
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>・メロン</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>・オレンジたっぷりゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・筑前煮</li> <li>・フロッキーとツナの和え物</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>・田舎風五目ご飯</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>・メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜うどん</li> <li>・胡瓜と大根の利休和え</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツの焼きそば</li> <li>・麦茶</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>・バスク風チーズケーキ</li> <li>・紅茶</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>・チーズパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり</li> <li>・クラッカー</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	474	501	648	492	588	519
日	18	19	20	21	22	23
予定	野菜の日			テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の竜田揚げ</li> <li>・ほうれん草と人参のお浸し</li> <li>・具沢山味噌汁</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>・胡瓜ともやしの胡麻酢和え</li> <li>・若竹汁</li> <li>・フルーツゼリー</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>・切干大根のさっぱりサラダ</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>・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>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・鯖の胡麻味噌焼き</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>・フルーツゼリー</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>・オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<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>・じゃがバター</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おからと米粉のメーフルケーキ</li> <li>・牛乳</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>・あんぱん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布おにぎり</li> <li>・クラッカー</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	621	502	608	480	496	568
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>・メロン</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>・フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胚芽ご飯</li> <li>・筑前煮</li> <li>・フロッキーとツナの和え物</li> <li>・春キャベツと若布の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田舎風五目ご飯</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>・メロン</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>・グレープフルーツ</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>・麦茶</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>・春キャベツとハムの春巻き</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>・チーズパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布おにぎり</li> <li>・クラッカー</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	474	501	513	492	588	532