



社会福祉法人 東京児童協会
令和2年度4月(卯月)
大和東保育園献立表



目標～楽しく食べよう～

- 春の食材を積極的に取り入れる
- 切り方や味付けなどを工夫し食べやすいようにする

テーマ野菜：グリーンピース

※乳児は午前中牛乳、幼児は一日1回小魚がです。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食と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。
※一日の幼児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	ご入園・ご進級おめでとうございます		野菜の日		野菜の日		
昼食	<p>食の欧米化が進み、米からパン、麺の主食が増え、脂質の摂取も多くなる一方、「和食」は、素材の味を生かし、脂質も低く健康食としても注目されています。</p> <p>今年度は、和食を中心に四季折々の旬の野菜をふんだんに使い和食の大切さや箸の使い方、だし、旨味、味噌などの発酵食品について、お話やクッキングを通して毎日の食事から少しずつ子ども達に和食の魅力伝えていきます。</p> <p>また、今年度はオリンピック開催です。世界の料理にも目を向けて、毎月違う国の料理を取り入れて「食」から世界に興味を持てるような食事の提供、活動も取り入れていきたいと思います。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の三色丼 ・春雨の胡麻酢和え ・きゃべつとさつま芋の味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・ポテトサラダ ・パイザンヌスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレイの味噌焼き ・キャベツと油揚げのお浸し ・大根と椎茸のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ひじきの煮物 ・若布と豆腐の味噌汁 ・ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすと刻み昆布おにぎり ・麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> ・ぎつねうどん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳 		
kcal	497		497		521	620	
日	6	7	8	9	10	11	
予定	入園・進級お祝い献立		野菜の日		野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・鶏肉の照り焼き ・ほうれん草のボン酢和え ・花麩のすまし汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・春キャベツのコールスローサラダ ・オニオンスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鮭の塩焼き 付) レモン ・切干大根の煮物 ・南瓜と玉ねぎの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・筍と絹さやのあんかけ丼 ・ひじきとスナップエンドウの胡麻和え ・丸ごとかぶの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツ焼きそば ・胡瓜とささみのさっぱり和え ・ニラとえのきのスープ ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春野菜の筑前煮 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・お祝いお花きなこラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・新ごぼうと鶏肉のお茶漬け ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナの炊き込みご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・胡麻と若布のおにぎり ・牛乳 	
kcal	549	607	559	565	577	574	
日	13	14	15	16	17	18	
予定	野菜の日		誕生会		誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・南瓜の甘煮 ・胡瓜と若布の酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・かじきの竜田揚げ ・千切りキャベツ ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の三色丼 ・鮭の塩焼き 付) レモン ・切干大根の煮物 ・南瓜と玉ねぎの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレッシュトマトとチーズのスパゲッティ ・バーニャカウダー ・キャベツとお豆のスープ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレイの味噌焼き ・キャベツと油揚げのお浸し ・大根と椎茸のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ひじきの煮物 ・若布と豆腐の味噌汁 ・ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の春色ご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉のモチっとバナナケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすと刻み昆布おにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナコッタ〜ベリーソース添え〜 ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムサンド ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳 	
kcal	465	576	497	592	521	620	
日	20	21	22	23	24	25	
予定	野菜の日		テーマ野菜の日		野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・ほうれん草のボン酢和え ・水菜とお麩のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・春キャベツのコールスローサラダ ・オニオンスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鮭の塩焼き 付) レモン ・切干大根の煮物 ・南瓜と玉ねぎの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・筍と絹さやのあんかけ丼 ・ひじきとスナップエンドウの胡麻和え ・丸ごとかぶの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツ焼きそば ・胡瓜とささみのさっぱり和え ・ニラとえのきのスープ ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春野菜の筑前煮 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・きな粉ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・新ごぼうと鶏肉のお茶漬け ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナの炊き込みご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・胡麻と若布のおにぎり ・牛乳 	
kcal	555	607	559	565	577	574	
日	27	28	29	30			
予定	昭和の日		昭和の日		昭和の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・南瓜の甘煮 ・胡瓜と若布の酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・かじきの竜田揚げ ・千切りキャベツ ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・ポークチャップ ・新ごぼうのサラダ ・かぶとスナップエンドウの洋風スープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ポテト ・小魚 ・牛乳 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の春色ご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉のモチっとバナナケーキ ・牛乳 					
kcal	465	576		574			