

江東区南砂さくら保育園 2019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なる

* カルシウム補給の為午前中、牛乳等がきます。
 * 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日の昼食および分のカロリーです。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日の幼児の昼食および分のカロリー基準：550Kcal
 * はクッキング活動を行う予定です。

曜日	月	火	水	木	金	土	
予定			1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日	
昼食	5月の目標は「仲良く食べよう」です。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、冬を乗り越えただからこそ含まれるすくねれ栄養素があることをご存知ですか?春は冬がまだ残っているのに芽を出し、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。そして、今月は暖かい日が多くなるので、外に出てラントールムとは違った雲間気の中の食事「青空ランチ」を行う予定です。お友達と仲良く、食事を楽しんでいきます。!!			国民の休日		みどりの日	
午後のおやつ							
日	6	7	8	9	10	11	
予定	振替休日		運動会リハーサル	0歳児健診	健康教育		
昼食	振替休日	・麦入りご飯 ・鶏の塩焼き ・春こぼしの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・甘夏	・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 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・豚肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツのおかか和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレシジ	・ご飯 ・回鍋肉 ・胡瓜ともやしの中華サラダ ・春こぼしの味噌汁 ・オレシジ	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・キャベツと油揚げの煮浸し ・大根としめじの味噌汁 ・オレシジ	
午後のおやつ		・お餅ラスク ・牛乳	・春キャベツとチーズのおやき ・牛乳	・チーズおかかおにぎり ・麦茶	・クリームパン ・牛乳	・ビスケット ・牛乳	
kcal	538	538	591	545	577	574	
日	13	14	15	16	17	18	
予定	避難訓練	身体測定	野菜の日			運動会	
昼食	・胚芽ご飯 ・肉じゃが ・ブロッコリーとツナの和え物 ・厚揚げと若布の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・カジキの竜田揚げ ・胡瓜と蓮根の甘酢漬け ・春こぼしと人参の味噌汁 ・ハナナ	・雑穀ご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切干大根のさっぱりサラダ ・かぼと油揚げの味噌汁 ・さくらんぼ	・春キャベツとベーコンのスパゲティ ・みかん入りフレンチサラダ ・アスパラとじゃが芋のミルクスープ ・オレシジ	・ご飯 ・糖の胡麻味噌焼き ・小松菜と人参の海苔和え ・大根と椎茸のすまし汁 ・オレシジ	・ご飯 ・野菜うどん ・胡瓜と大根の利休和え ・さつま芋の甘煮 ・ヨーグルト	・野菜うどん ・胡瓜と大根の利休和え ・さつま芋の甘煮 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・おからメープルケーク ・牛乳	・若布そうめん ・麦茶	・じゃがバター ・小魚 ・牛乳	・ごきつねご飯 ・空豆 ・麦茶	・キャラメルロール ・牛乳	・ビスケット ・牛乳	
kcal	638	638	569	579	579	642	
日	20	21	22	23	24	25	
予定		さくら瓜場			誕生会		
昼食	・ご飯 ・鶏のから揚げ ・おからサラダ ・小松菜とえのきの味噌汁 ・ハナナ	・麦入りご飯 ・鶏の塩焼き ・春こぼしの金平 ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・甘夏	・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 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・豚肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツのおかか和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレシジ	・ハヤシライス ・新じゃが芋のポテトサラダ ・春キャベツのコンソメスープ ・カラフルカルピスポンチ	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・キャベツと油揚げの煮浸し ・大根としめじの味噌汁 ・オレシジ	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・キャベツと油揚げの煮浸し ・大根としめじの味噌汁 ・オレシジ
午後のおやつ	・キャベツとツナのサンドイッチ ・牛乳	・お餅ラスク ・牛乳	・春キャベツとチーズのおやき ・牛乳	・チーズおかかおにぎり ・麦茶	・お楽しみみずケーク ・紅茶	・ビスケット ・牛乳	
kcal	693	693	591	545	608	574	
日	27	28	29	30	31		
予定		青空ランチ	野菜の日		すももの日		
昼食	・胚芽ご飯 ・肉じゃが ・ブロッコリーとツナの和え物 ・厚揚げと若布の味噌汁 ・ヨーグルト	・若布おにぎり ・カレー風味竜田揚げ ・シャーマンポテト ・茹でブロッコリー ・野菜ジュース ・ハナナ	・雑穀ご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切干大根のさっぱりサラダ ・かぼと油揚げの味噌汁 ・さくらんぼ	・春キャベツとベーコンのスパゲティ ・みかん入りフレンチサラダ ・アスパラとじゃが芋のミルクスープ ・オレシジ	・ご飯 ・糖の胡麻味噌焼き ・小松菜と人参の海苔和え ・大根と椎茸のすまし汁 ・オレシジ		
午後のおやつ	・おからメープルケーク ・牛乳	・若布そうめん ・麦茶	・じゃがバター ・小魚 ・牛乳	・ごきつねご飯 ・空豆 ・麦茶	・チーズストック ・牛乳		
kcal	638	670	569	579	579		