



葛西大きなおうち保育園  
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、小魚と麦茶がです。  
\*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：5.4.6kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日					1	2
予定	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">5月の目標は「仲良く食べよう」です。</p> <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 style="text-align: center;"> </div> </div>				テーマ野菜の日	
昼食					<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>・いちご</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>・さつま芋の甘露</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツと卵のおやき</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal						
日	4	5	6	7	8	9
予定				端午の節句献立	避難訓練	
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目おこわ</li> <li>・さき身のケチャップあん</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・春ニラとえのきのスープ</li> <li>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖の胡麻味噌焼き</li> <li>・小松菜と人参のおかかかえ</li> <li>・大根と椎茸のすまし汁</li> <li>・アメリカンチェリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の生姜炒め</li> <li>・じゃが芋と人参の詰め煮</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>・柏餅</li> <li>・緑茶</li> <li>・せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こぎつねご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal				469	540	563
日	11	12	13	14	15	16
予定		身体測定（幼児）		身体測定（乳児）		懇談会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・干切り野菜</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>・ブロッコリーとツナの和え物</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>・麦入りご飯</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>・さつま芋の甘露</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>・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>・メロンパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	488	501	513	492	581	445
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>・呉山味噌汁</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>・いちご</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>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖の胡麻味噌焼き</li> <li>・小松菜と人参のおかかかえ</li> <li>・大根と椎茸のすまし汁</li> <li>・アメリカンチェリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の生姜炒め</li> <li>・じゃが芋と人参の詰め煮</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>・お麩ラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがバター</li> <li>・牛乳</li> <li>・小魚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おからと米粉のメープルケーキ</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>・こぎつねご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	750	478	608	462	540	563
日	25	26	27	28	29	30
予定			誕生会		青空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・干切り野菜</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>・ブロッコリーとツナの和え物</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>・若布と鮭のおにぎり</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・カラフルピクルス</li> <li>・野菜ジュース</li> <li>・バナナ</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>・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>・メロンパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	488	501	648	492	687	525