



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



*午前おやつとして、乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。
*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割で計算していません。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：549kcal

曜	月	火	水	木	金	土
曜日						1
予定	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。水にさらすとパリッとしますが、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。					
昼食	<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"> ・苺布おにぎり ・牛乳 					
kcal	445					
日	3	4	5	6	7	8
予定	3	4	5	6	7	8
昼食	 3 憲法記念日	 4 みどりの日	 5 こどもの日	テーマ野菜の日 ・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 ・グレープフルーツ	・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 ・苺汁 ・オレンジ	・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"> ・春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き ・小魚 ・麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドッグ ・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	462		540		445	
日	10	11	12	13	14	15
予定	10	11	12	13	14	15
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ ・千切り野菜 ・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ウー漬け ・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 ・じゃが芋と苺布の味噌汁 ・バナナ 	<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 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鯖の塩焼き ・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"> ・お昼ラスク ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豚チャーハン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・苺布おにぎり ・牛乳
kcal	502	491	513	492	581	445
日	17	18	19	20	21	22
予定	17	18	19	20	21	22
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 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・小松菜とパプリカのおかか和え ・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〜フロッコリー添え〜 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・ピーチゼリー 	テーマ野菜の日 ・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 ・グレープフルーツ	<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 ・苺汁 ・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"> ・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"> ・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"> ・チーズドッグ ・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	750	478	648	462	540	445
日	24	25	26	27	28	29
予定	24	25	26	27	28	29
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭フライ ・千切り野菜 ・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ウー漬け ・春キャベツのコンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	郷土食（東京） ・菜めしおにぎり ・ウィンナーソテー ・じゃが芋のツナ和え ・カラフルピクルス ・野菜ジュース ・バナナ	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・鯖の塩焼き ・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 ・たたき胡瓜 ・苺布と葱のスープ ・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"> ・雷おこし ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・お昼ラスク ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豚チャーハン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal	502	491	513	492	581	525
日	31	5月郷土食は「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、ポ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。				
予定	31	5月郷土食は「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、ポ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。				
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 ・バナナ 	 26 郷土食（東京）				
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 	 29 郷土食（東京）				
kcal	502	525				