



すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん  
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

テーマ野菜：キャベツ



\*カルシウム補給の為午前中、牛乳がです。  
\*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、個々の喫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：548kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定					1	2
昼食	<p>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>					
午後のおやつ						
kcal					512	460
日	4	5	6	7	8	9
予定				テーマ野菜の日	端午の節句献立	
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>・バナナ</li> </ul>	<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>・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>・柏餅</li> <li>・ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエハース</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal				523	500	588
日	11	12	13	14	15	16
予定			野菜の日			
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>・フルーツゼリー</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>・グレープフルーツ</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>・オレンジ</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>・春ごぼうの金平</li> <li>・キャベツと椎茸の味噌汁</li> <li>・甘夏</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>・さつまいもの甘煮</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>・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>・ひじきご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> <li>・あられ</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	559	515	586	492	556	460
日	18	19	20	21	22	23
予定			誕生会	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>・グレープフルーツ</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>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードバリエリア</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>・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>・バナナ</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和え</li> <li>・大根と椎茸のすまし汁</li> <li>・さくらんぼ</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>・バスク風チーズケーキ</li> <li>・紅茶</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>・ごきつねご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエハース</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	546	583	648	523	512	588
日	25	26	27	28	29	30
予定			野菜の日		青空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りご飯</li> <li>・鯖の塩焼き</li> <li>・春ごぼうの金平</li> <li>・キャベツと椎茸の味噌汁</li> <li>・甘夏</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>・グレープフルーツ</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>・チキンカレー</li> <li>・カリカリじゃこのサワー漬</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>・2色おにぎり</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>・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>・春キャベツとハムの春巻き</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラッカー</li> <li>・あられ</li> <li>・牛乳</li> </ul>
kcal	485	515	586	513	650	531