# なりた空の保育園
# 令和3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

＊1歳児～5歳児には、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
＊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のカロリー基準：545kcal

**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に食べるようにしましょう。キャベツは巻きがしっかりとしていて、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。

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | | | | | | 1 | 2 |
| 予定 | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | ・ご飯<br>・豚の生姜炒め<br>・じゃが芋と人参の含め煮<br>・きのこの味噌汁<br>・ヨーグルト | ・五目温麺<br>・切干大根のさっぱりサラダ<br>・かぼちゃの甘煮<br>・オレンジ |
| 午後のおやつ | | | | | | ・若布おにぎり<br>・牛乳 | ・クラッカー<br>・ウエハース　・牛乳 |
| kcal | | | | | | 586 | 522 |
| 日 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | | | |
| 昼食 | ・ご飯<br>・筑前煮<br>・ブロッコリーとツナの和え物<br>・厚揚げと若布の味噌汁<br>・グレープフルーツ | ・麦入りご飯<br>・鰆の胡麻味噌焼き<br>・ほうれん草とパプリカのおかか和え<br>・大根ときのこのすまし汁<br>・甘夏 | ・中華丼<br>・たたき胡瓜<br>・若布と葱のスープ<br>・ヨーグルト | ・春キャベツとツナのスパゲティー<br>・紫キャベツのフレンチサラダ<br>・春キャベツとベーコンのミルクスープ<br>・グレープフルーツ | ・ご飯<br>・春キャベツと豚肉の味噌炒め<br>・ほうれん草ともやしの胡麻酢和え<br>・若竹汁<br>・オレンジ | ・ご飯<br>・鶏じゃが<br>・胡瓜のゆかり和え<br>・大根と油揚げの味噌汁<br>・フルーツゼリー | ・ご飯<br>・厚揚げの煮物<br>・小松菜の海苔和え<br>・かぶとキャベツの味噌汁<br>・ヨーグルト |
| 午後のおやつ | ・ひじきご飯<br>・麦茶 | ・メロンパン風トースト<br>・牛乳 | ・ゆかりおにぎり<br>・牛乳 | ・春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き<br>・麦茶 | ・市販パン<br>・ヨーグルトドリンク | ・切干大根と油揚げの炊き込みご飯<br>・牛乳 | ・じゃがバター　・小魚<br>・牛乳 |
| kcal | 464 | 529 | 575 | 440 | 496 | 630 | 473 |
| 日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 予定 | | | 野菜の日 | | | | |
| 昼食 | ・ご飯<br>・鮭フライ<br>・千切り野菜<br>・小松菜とえのきの味噌汁<br>・いちご | ・チキンカレー<br>・カリカリじゃこのサワー漬け<br>・春キャベツのコンソメスープ<br>・ヨーグルト | ・野菜たっぷり焼うどん<br>・ひじきとごぼうのマヨ和え<br>・じゃが芋と若布の味噌汁<br>・バナナ | ・ご飯<br>・牛肉とアスパラの甘辛炒め<br>・キャベツの海苔和え<br>・ほうれん草と油揚げの味噌汁<br>・オレンジ | ・麦入りご飯<br>・鯖の塩焼き<br>・春ごぼうの金平<br>・キャベツと椎茸の味噌汁<br>・フルーツゼリー | ・ご飯<br>・豚の生姜炒め<br>・じゃが芋と人参の含め煮<br>・きのこの味噌汁<br>・ヨーグルト | ・五目温麺<br>・切干大根のさっぱりサラダ<br>・かぼちゃの甘煮<br>・オレンジ |
| 午後のおやつ | ・春キャベツの塩焼きそば<br>・牛乳 | ・しらすおにぎり　・空豆<br>・麦茶 | ・こぎつねご飯<br>・麦茶 | ・お麩ラスク　・小魚<br>・牛乳 | ・焼き豚チャーハン<br>・牛乳 | ・若布おにぎり<br>・牛乳 | ・クラッカー<br>・ウエハース　・牛乳 |
| kcal | 567 | 549 | 470 | 567 | 626 | 586 | 522 |
| 日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | 誕生会 | | |
| 昼食 | ・麻婆豆腐丼<br>・中華ナムル<br>・えのきとコーンのスープ<br>・バナナ | ・麦入りご飯<br>・鰆の胡麻味噌焼き<br>・ほうれん草とパプリカのおかか和え<br>・大根ときのこのすまし汁<br>・甘夏 | ・ご飯<br>・春キャベツと豚肉の味噌炒め<br>・ほうれん草ともやしの胡麻酢和え<br>・若竹汁<br>・オレンジ | ・春キャベツとツナのスパゲティー<br>・紫キャベツのフレンチサラダ<br>・春キャベツとベーコンのミルクスープ<br>・グレープフルーツ | ・エビピラフ<br>・ミートボール～ブロッコリー添え～<br>・マカロニサラダ<br>・コーンスープ<br>・ピーチゼリー | ・ご飯<br>・鶏じゃが<br>・胡瓜のゆかり和え<br>・大根と油揚げの味噌汁<br>・フルーツゼリー | ・ご飯<br>・厚揚げの煮物<br>・小松菜の海苔和え<br>・かぶとキャベツの味噌汁<br>・ヨーグルト |
| 午後のおやつ | ・春キャベツとハムの春巻き<br>・牛乳 | ・メロンパン風トースト<br>・牛乳 | ・市販パン<br>・ヨーグルトドリンク | ・春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き<br>・麦茶 | ・プリンアラモード<br>・ウエハース　・紅茶 | ・切干大根と油揚げの炊き込みご飯<br>・牛乳 | ・じゃがバター　・小魚<br>・牛乳 |
| kcal | 564 | 529 | 496 | 440 | 639 | 630 | 473 |
| 日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 予定 | | | 郷土食（東京） | | | | |
| 昼食 | ・ご飯<br>・鮭フライ<br>・千切り野菜<br>・小松菜とえのきの味噌汁<br>・いちご | ・チキンカレー<br>・カリカリじゃこのサワー漬け<br>・春キャベツのコンソメスープ<br>・ヨーグルト | ・天丼<br>・キャベツと胡瓜の浅漬け<br>・豆腐となめこの味噌汁<br>・ぶどうゼリー | ・ご飯<br>・牛肉とアスパラの甘辛炒め<br>・キャベツの海苔和え<br>・ほうれん草と油揚げの味噌汁<br>・オレンジ | ・麦入りご飯<br>・鯖の塩焼き<br>・春ごぼうの金平<br>・キャベツと椎茸の味噌汁<br>・フルーツゼリー | ・中華丼<br>・たたき胡瓜<br>・若布と葱のスープ<br>・ヨーグルト | ・ご飯<br>・筑前煮<br>・ブロッコリーとツナの和え物<br>・厚揚げと若布の味噌汁<br>・グレープフルーツ |
| 午後のおやつ | ・春キャベツの塩焼きそば<br>・牛乳 | ・しらすおにぎり　・空豆<br>・麦茶 | ・雷おこし<br>・牛乳 | ・お麩ラスク　・小魚<br>・牛乳 | ・焼き豚チャーハン<br>・牛乳 | ・ゆかりおにぎり<br>・牛乳 | ・ひじきご飯<br>・麦茶 |
| kcal | 567 | 549 | 528 | 567 | 626 | 575 | 464 |
| 日 | 31 | | | | | | |
| 予定 | | | | | | | |
| 昼食 | ・麻婆豆腐丼<br>・中華ナムル<br>・えのきとコーンのスープ<br>・バナナ | | | | | | |
| 午後のおやつ | ・春キャベツとハムの春巻き<br>・牛乳 | | | | | | |
| kcal | 564 | | | | | | |

**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、ボ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いてください。