



船堀中央保育園
平成30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

*乳児には午前中、牛乳等がです。
*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。

曜	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定			避難訓練			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のレモン醤油焼き ・おからサラダ ・小松菜とえのきの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春野菜うどん ・胡瓜と大根の利休和え ・金時豆の甘露 ・オレンジ 			
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとほうれん草のピラフ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布しらすご飯 ・麦茶 			
日	7	8	9	10	11	12
予定	身体測定(3・4・5歳)	身体測定(0・1・2歳)	0歳児、幼児健診			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・小松菜と人参のお浸し ・大根と椎茸のすまし汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・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 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の塩焼き ・春ごぼうのの金平 ・キャベツとしめじの味噌汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・胡瓜ともやしの中華サラダ ・春ニラとえのきのスープ ・アメリカンチェリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・はっさく
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツとツナのサンドイッチ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとベーコンのおやき ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布そうめん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・せんべい ・牛乳
日	14	15	16	17	18	19
予定			誕生会	野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・肉じゃが ・彩りツナサラダ ・厚揚げと若布の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カジキの竜田揚げ ・胡瓜と蓮根の甘酢漬け ・春キャベツとベーコンのスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カラフルピラフ ・ハンバーグ〜デミグラスソース〜 ・温野菜のチョップドサラダ ・春キャベツとベーコンのスープ ・フルーツカルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切り干し大根のさっぱりサラダ ・かぶとじゃが芋の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のレモン醤油焼き ・おからサラダ ・小松菜とえのきの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚の生姜炒め ・キャベツと胡瓜の塩昆布和え ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おからメープルマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジヨーグルトケーキ ・ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツイストドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	21	22	23	24	25	26
予定	造形(5歳)			0歳児、乳児健診		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・小松菜と人参のお浸し ・大根と椎茸のすまし汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・豚肉とアスパラの甘辛炒め ・みかん入りフレンチサラダ ・豆腐となめこの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の塩焼き ・春ごぼうのの金平 ・キャベツとしめじの味噌汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・回鍋肉 ・胡瓜ともやしの中華サラダ ・春ニラとえのきのスープ ・さくらんぼ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツとツナのサンドイッチ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツとベーコンのおやき ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布そうめん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムパン ・牛乳 	
日	28	29	30	31	<p>5月の目標は「仲良く食べよう」です。子ども達に人気のある献立はもちろんのこと、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。</p> <p>春の野菜には、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> <p>☆種類：菜の花、ふきのとう、たけのこ、新じゃがいも、セロリ、グリーンピース、新玉葱、アスパラ、春キャベツ、空豆、ニラ、水菜、三つ葉、ふき、うど等</p> <p>そして、今月は暖かい日が多くなってくるので、外に出てランチルームとは違った雰囲気の中での食事「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。</p>	
予定			体育指導(3・4・5歳)	野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・肉じゃが ・彩りツナサラダ ・厚揚げと若布の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カジキの竜田揚げ ・胡瓜と蓮根の甘酢漬け ・春ごぼうと人参の味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切り干し大根のさっぱりサラダ ・かぶとじゃが芋の味噌汁 ・ヨーグルト 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・おからメープルマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・牛乳 		