

江東区白河かもめ保育園 平成29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

今月の食育活動

- 8日 テーマ野菜のアスパラの話 (幼児)
- 24日 ハムと胡瓜のサンドイッチ作り (月組)
- 25日 グリンピースのさや剥き (ひよこ組)

*乳児には午前中、牛乳等がでます。
*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。

*  はクッキング活動を行う予定です。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉のケチャップ炒め ・ポテトサラダ ・小松菜と玉葱の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鶏肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツのおかか和え ・春かぶとお麩の味噌汁 ・ヨーグルト 				<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"> ・グリンピースケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・彩りご飯 ・麦茶 				<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・牛乳
日	8	9	10	11	12	13
予定		体育遊び・身体計測	全園児健康診断・運動会リハ	避難訓練	造形	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・アスパラのツナ和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・ブルーベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭の黄金焼き ・アスパラの金平 ・キャベツとしめじの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・筍とグリンピースのあんかけ丼 ・切干大根のさっぱりサラダ ・玉葱とえのきのかき玉汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・鯖の塩焼き 付) 大根おろし、レモン ・ほうれん草としめじのお浸し ・大根と油揚げの味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・カリカリじゃこのサワー漬け ・パイザンヌスープ ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の塩焼き ・キャベツと油揚げの煮浸し ・大根としめじの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラとベーコンの和風スパゲッティ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏五目おにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムと胡瓜のサンドイッチ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布そうめん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳
日	15	16	17	18	19	20
予定			かもめひろば・野菜の日	かもめの日	おもちゃ病院	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉のケチャップ炒め ・ポテトサラダ ・小松菜と玉葱の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・鶏肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツのおかか和え ・春かぶとお麩の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・ひじき入り豆腐の落とし揚げ ・胡瓜ともやしの梅肉和え ・若竹味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲッティ ・カレー風マゼドアンサラダ ・ビーンズスープ ・フルーツポンチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・胡瓜の酢の物 ・金時豆の甘煮 ・大根としめじのすまし汁 ・夏みかん 	<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"> ・グリンピースケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・彩りご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・新じゃがバター ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・プリンアラモード ・ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・牛乳
日	22	23	24	25	26	27
予定	0歳児健診	郷土食～「静岡県」～				運動会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・アスパラのツナ和え ・茄子と油揚げの味噌汁 ・ブルーベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・さくらごはん ・桜えびと茶葉のかき揚げ ・青梗菜のしらす和え ・ところてん ・国清汁 ・ニューサマーオレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・筍とグリンピースのあんかけ丼 ・切干大根のさっぱりサラダ ・玉葱とえのきのかき玉汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・鯖の塩焼き 付) 大根おろし、レモン ・ほうれん草としめじのお浸し ・大根と油揚げの味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・カリカリじゃこのサワー漬け ・ジュリエンスープ ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の塩焼き ・キャベツと胡瓜の塩昆布和え ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラとベーコンの和風スパゲッティ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・富士山チーズケーキ ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムと胡瓜のサンドイッチ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布そうめん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・マフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳
日	29	30	31	<div data-bbox="1528 1648 2181 1921" style="border: 2px dashed green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">～静岡県～</p> <p>日本一の山、富士山がたたずむ静岡県。日本一深いと言われている駿河湾では、地形や黒潮の流れから様々な魚類が生息しており、豊かな漁場となっています。こうして温暖な気候に恵まれている特徴も相まって、四季折々の多彩な食材が育まれている。その品目数は全国トップに位置し、静岡県は食材の宝庫と言われています。</p> <p style="text-align: right;">※県花：つつじ</p> </div>		
予定		お茶会	野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と春キャベツの焼きうどん ・南瓜の甘煮 ・アスパラの胡麻和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の胡麻味噌焼き ・胡瓜の酢の物 ・金時豆の甘煮 ・大根としめじのすまし汁 ・夏みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・ひじき入り豆腐の落とし揚げ ・胡瓜ともやしの梅肉和え ・若竹味噌汁 ・フルーツゼリー 	<div data-bbox="2211 1648 2834 1921" style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">今月のテーマ野菜 〈アスパラガス〉</p>  <p>アスパラガスは、野菜としては豊富なタンパク質が多く含まれていて、特にアスパラギン酸が多く、疲労をとる働きをしてくれます。また、貧血にいいとされる葉酸が多く含まれています。</p> </div>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンとチーズのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・新じゃがバター ・牛乳 			