



江東区白河かもめ保育園
平成30年度5月（皐月）献立表



目標：仲良く食べよう
テーマ野菜：キャベツ



今月の食育活動

- 8日 テーマ野菜のキャベツの話 (幼児)
- 24日 キャベツちぎり (花組)
- 23日 春キャベツとベーコンのおやき作り (月組)

*1,2歳児クラスは午前中、牛乳が出ます。

* はクッキングメニューです。
感染症が流行した際は、クッキングを中止
する場合がありますのでご了承下さい。

* はカルシウム強化のため小魚を提供します。

曜日	月	火	水	木	金	土
予定		1	2	3	4	5
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"> ・若布しらすおにぎり ・麦茶 			
日	7	8	9	10	11	12
予定	英語あそび	お茶会	全園児健診	運動会リハーサル		避難訓練
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯の胡麻味噌焼き ・カリカリじゃこのお浸し ・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 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・豚肉とアスパラの甘辛炒め ・彩りツナサラダ ・豆腐となめこの味噌汁 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯉フライ ・春ごぼうの金平 ・かぶと油揚げの味噌汁 ・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 ・夏みかん 	<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 ・オレンジ
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"> ・若布そうめん ・麦茶 	<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"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんぱん ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワッフル ・牛乳
日	14	15	16	17	18	19
予定	造形	体育遊び	野菜の日/かもめひろば	かもめの日	おもちゃ病院	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・キャベツのおかか和え ・厚揚げと若布の味噌汁 ・ヨーグルト 	<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"> ・雑穀ご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切り干し大根のさっぱりサラダ ・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"> ・コーンたっぷりライス ・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"> ・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"> ・おからメープルケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジヨーグルトケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドック ・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						運動会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯の胡麻味噌焼き ・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 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・豚肉とアスパラの甘辛炒め ・彩りツナサラダ ・豆腐となめこの味噌汁 ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯉フライ ・春ごぼうの金平 ・かぶと油揚げの味噌汁 ・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 ・夏みかん 	<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 ・オレンジ
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"> ・若布そうめん ・麦茶 	<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"> ・お麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・あんぱん ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワッフル ・牛乳
日	28	29	30	31		
予定	運動会予備日		野菜の日/かもめひろば「健康講座」	青空ランチ		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・キャベツのおかか和え ・厚揚げと若布の味噌汁 ・ヨーグルト 	<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"> ・雑穀ご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切り干し大根のさっぱりサラダ ・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"> ・ごまおにぎり ・ウィンナーソテー ・フライドポテト ・トマトとチーズのマリネ ・野菜ジュース ・アメリカンチェリー 		
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"> ・おからメープルケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがバター ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごぎつねご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・空豆 	

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ます。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。

☆主な春野菜☆
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