



令和2年度 かしま保育園

5月の予定献立表

旬の食材 たけのこ



丈夫な体をつくる食べ物を！

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝はみそ汁や納豆など摂り、毎日の食事で卵、魚、肉、大豆製品、野菜などバランスよく食べましょう。

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこご飯、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	金	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、キャベツときゅうりの正油漬け、わかめスープ、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
2	土	ハイハイ	わかめご飯	牛乳、小松菜のおかか和え、けんちん汁	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
3	日				
4	月				
5	火				
6	水				
7	木	みかん缶	焼きそば	かぼちゃサラダ、おかかブロッコリー、すまし汁(豆腐・みつば)	牛乳、焼きおにぎり
8	金	ビスケット	ごはん	ポークカレー(豆)、キャベツとわかめのサラダ、トマト、かんきつ果物	ブルーチェいちご、サラダせんべい
9	土	ハイハイ	煮込みうどん	牛乳、きゅうり、トマト	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
10	日				
11	月	ビスケット	ごはん	鶏肉の照り焼き、おかかブロッコリー、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト	ヨーグルト、バナナ
12	火	ふがし	ごはん	いりどり、小松菜のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
13	水	みかん缶	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根(小松菜)、みそ汁(ふ・葱)	ジョアストロベリー、ビスケット
14	木	ふがし	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、小松菜と人参のおかか和え、コーンスープ	牛乳、バナナケーキ
15	金	ビスケット	ごはん	炒り豆腐、青菜とコーンのサラダ、すまし汁(ほうれん草・ふ)	牛乳、マカロニ安倍川
16	土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油揚げ)	ぶどうとりんごJ、サラダせんべい
17	日				
18	月	ビスケット	ごはん	めかじきの角煮、きゅうりとツナの和え物、中華風ニラ玉汁、かんきつ果物	牛乳、ふわふわ団子
19	火	みかん缶	ごはん	ポークジンジャー、小松菜と人参のおかか和え、トマトと玉子のスープ	牛乳、蒸かしさつま芋
20	水	ふがし	煮込みうどん	玉子焼き、おかかブロッコリー、バナナ	プリン、サラダせんべい
21	木	ふがし	たけのこご飯	ポイルウインナー、キャベツとわかめのサラダ、すまし汁(ふ・みつば)	牛乳、二色パン
22	金	ハイハイ	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、コールスロー、トマト	ジョアストロベリー、ビスケット
23	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(豆腐・わかめ)	ヤクルト、甘辛せんべい
24	日				
25	月	ふがし	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、おかかブロッコリー、けんちん汁、トマト	牛乳、かぼちゃケーキ
26	火	みかん缶	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、中華風ニラ玉汁	牛乳、フレンチトースト
27	水	ふがし	ごはん	鶏肉の味噌焼き、小松菜と人参のおかか和え、すまし汁(ふ・えのき)、ヤクルト	プリン、サラダせんべい
28	木	ビスケット	ごはん	焼き鮭(塩)、ポテトサラダ、なめこ汁、トマト	牛乳、きな粉団子
29	金	みかん缶	ごはん	チキンカレー、青菜とコーンのサラダ、チーズ、かんきつ果物	麦茶、コロケパン
30	土	ふがし	和風スパ	牛乳、コールスロー、トマト	ジョアストロベリー、サラダせんべい
31	日				

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

3歳以上児	エネルギー	561 kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 17.6g	カルシウム 212mg
3歳未満児	エネルギー	479 kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 14.3g	カルシウム 180mg

