

<献立表>

忍岡こども園  
令和8年度5月(皐月)献立表

5月の目標: 仲良く食べよう  
【テーマ食材 マメ科の野菜】

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食と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。  
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準: 547kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					こいのぼりご飯 鯽の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご ちまき 小魚 麦茶	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の利休和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー 塩昆布おにぎり 牛乳
3時					端午の節句 E1kcal - 506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物13.3 g	E1kcal - 556 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物7.1 g
4	5	6	7	8	9	
昼食				チキンカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ バナナ	ご飯 鱈フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 胡瓜のゆかり和え 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト
3時				こぎつねご飯 小魚 麦茶	パンケーキ ヨーグルトドリンク	おかかおにぎり 牛乳
				E1kcal - 530 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物2.7 g	E1kcal - 588 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物9.2 g	E1kcal - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物7.1 g
11	12 身体測定	13 避難訓練	14 3歳児徒歩遠足	15	16	
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 千切り野菜～和風ドレッシング～ けんちん汁 グレープフルーツ	胚芽ご飯 鯖の煮つけ ブロッコリーのおかか和え 舞茸と大根の味噌汁 オレンジ	きのこベーコンのスパゲティ 彩り野菜のマリネ アスパラのミルクスープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め ほうれん草の海苔和え 若布と豆腐の味噌汁 バナナ お好みポテト 牛乳	ご飯 肉じゃが キャベツのお浸し 新ごぼうとしめじの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の利休和え きのこの味噌汁 ヨーグルト
3時	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	納豆チャーハン 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳	
	E1kcal - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物4.6 g	E1kcal - 456 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物7.45 g	E1kcal - 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物2.5 g	E1kcal - 518 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物1.5 g	E1kcal - 655 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物12.2 g	E1kcal - 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物1.5 g
18	19 0歳児健診	20	21 誕生会	22 かけはし懇談会 (5歳児) ①	23	
昼食	ご飯 ひじきのつくね焼き 胡瓜と若布の酢の物 じゃが芋と小松菜の味噌汁 オレンジ	麦ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 胡瓜ともやしの中華和え 豆苗とコーンのスープ ヨーグルト	油麩の卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 茄子と絹さやの味噌汁 グレープフルーツ	チキンクリームライス 春野菜のサラダ 野菜たっぷりスープ フルーツポンチゼリー	ご飯 鱈フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 胡瓜のゆかり和え 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト
3時	あんこバナナパイ 牛乳	焼き鮭のお茶漬け 麦茶	きな粉トースト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	パンケーキ ヨーグルトドリンク	おかかおにぎり 牛乳
	E1kcal - 468 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物7.7 g	E1kcal - 508 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物14.4 g	E1kcal - 532 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物30.0 g	E1kcal - 639 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.2 g 炭水化物38.6 g	E1kcal - 588 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物9.2 g	E1kcal - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物7.1 g
25	26	27	28	29 かけはし懇談会 (5歳児) ②	30 懇談会 (1歳児～4歳児)	
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 千切り野菜～和風ドレッシング～ けんちん汁 グレープフルーツ	胚芽ご飯 鯖の煮つけ ブロッコリーのおかか和え 舞茸と大根の味噌汁 オレンジ	きのこベーコンのスパゲティ 彩り野菜のマリネ アスパラのミルクスープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉とアスパラの甘辛炒め ほうれん草の海苔和え 若布と豆腐の味噌汁 バナナ	ご飯 肉じゃが キャベツのお浸し 新ごぼうとしめじの味噌汁 フルーツゼリー	きじ焼き丼 ほうれん草のお浸し ニラと大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	納豆チャーハン 麦茶	お好みポテト 牛乳	メロンパン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
	E1kcal - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物4.6 g	E1kcal - 456 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物7.45 g	E1kcal - 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物2.5 g	E1kcal - 442 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物1.4 g	E1kcal - 655 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 15.6 g 炭水化物12.2 g	E1kcal - 525 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物7.6 g