

新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
令和7年度5月(皐月)献立



5月の目標: 仲良くたべよう

※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: 560kcal

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
昼食				ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き たけのこの金平 けんちん汁 ヨーグルト 南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	麦ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 胡瓜ともやしの中華和え 中華風コーンスープ オレンジ 天むす風おにぎり 小魚(3~5歳) 麦茶	
3時				エネルギー 531 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 76.6 g	
	5	6	7	8	9	10
昼食			納豆卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 小町麩と若布の味噌汁 フルーツゼリー	ポークカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ グレープフルーツ	ご飯 鰯フライ 千切り野菜~胡麻ドレッシング~ スナックエンドウと人参の味噌汁 いちご	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 ヨーグルト
3時			きな粉揚げパン 牛乳	レモンケーキ 麦茶	こぎつねご飯 小魚(3~5歳) 麦茶	チーズおかおにぎり 牛乳
			エネルギー 721 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 20.7 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.3 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 87.2 g
	12	13	14	15	16	17
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	胚芽ご飯 カレーの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 新ごぼうとしめじの味噌汁 ヨーグルト	きのこベーコンのスパゲティ ポテトサラダ ほうれん草のミルクスープ りんご	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め キャベツの海苔和え 舞茸と大根の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 舞茸と大根の味噌汁 バナナ	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 フルーツゼリー
3時	焼き鯖のお茶漬け 麦茶	あんこバナナパイ 牛乳	五目チャーハン 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	いちごメロンパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 415 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.5 g 炭水化物 76.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 70.7 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 80.9 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 98.0 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.0 g
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き たけのこの金平 けんちん汁 ヨーグルト 南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	春色おにぎり 鶏のから揚げ カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	納豆卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 切干大根と若布の味噌汁 フルーツゼリー	ポークカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ グレープフルーツ	彩りピラフ ハンバーグ 新じゃが芋とアスパラガスのサラ 野菜たっぷりコンソメスープ カルピスゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 ヨーグルト
3時		天むす風おにぎり 小魚(3~5歳) 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	レモンケーキ 麦茶	フルーツサンド ヨーグルトドリンク	チーズおかおにぎり 牛乳
	エネルギー 531 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 727 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.6 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 76.2 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 838 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 30.7 g
	26	27	28	29	30	31
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	胚芽ご飯 カレーの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 新ごぼうとしめじの味噌汁 ヨーグルト	きのこベーコンのスパゲティ ポテトサラダ ほうれん草のミルクスープ りんご	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め キャベツの海苔和え 茄子と絹さやの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 舞茸と大根の味噌汁 バナナ	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 フルーツゼリー
3時	焼き鯖のお茶漬け 麦茶	あんこバナナパイ 牛乳	五目チャーハン 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	いちごメロンパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 415 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.5 g 炭水化物 76.8 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物 70.7 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 80.9 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 98.0 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.0 g