



社会福祉法人 東京児童協会
 扇こころ保育園
 令和4年度 5月(卓月) 献立表



目標：仲良く食べよう



*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ください。
 *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。
 *1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal
 *補食はおにぎりと麦茶を提供します。

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・中華ナムル ・えのきとコーンのスープ ・ももゼリー 				<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鯖の梅マヨ焼き ・小松菜とパプリカのおかか和え ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き ・小魚 ・牛乳 				<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンおかかおにぎり ・牛乳
kcal	586				508	607
日	9	10	11	12	13	14
予定	身体測定	0歳児健診・全園児健診	野菜の日・身体測定	身体測定		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・カレイの煮つけ ・たけのこの金平 ・きのこの豆腐のすまし汁 ・いちご 	<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"> ・ご飯 ・高野豆腐の唐揚げ ・ほうれん草の納豆和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツの海苔和え ・厚揚げと玉葱の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこご飯 ・鯖の塩焼き ・胡瓜ともやし胡麻和え ・スナップエンドウと人参の味噌汁 ・巨峰ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏じゃが ・胡瓜のゆかり和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツの塩焼きそば ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねご飯 ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜クッキー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・南瓜餅 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布とツナのおにぎり ・牛乳
kcal	406	571	682	503	557	614
日	16	17	18	19	20	21
予定		テーマ野菜の日	お楽しみ献立		青空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・中華ナムル ・えのきとコーンのスープ ・ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラとベーコンのスパゲティ ・キャベツのフレンチサラダ ・ほうれん草のミルクスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・彩りピラフ ・ハンバーグ～フロッコリー添え～ ・マカロニサラダ ・洋風たまごスープ ・カルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春キャベツと豚肉の味噌炒め ・大根と胡瓜の利久和え ・香竹汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・2色おにぎり ・照り焼きチキン ・カラフルピクルス ・野菜ジュース ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこ春雨の春巻き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごのパウンドケーキ ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン風トースト ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンおかかおにぎり ・牛乳
kcal	586	486	657	548	575	607
日	23	24	25	26	27	28
予定		全園児健診	郷土食(静岡県)			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・カレイの煮つけ ・たけのこの金平 ・きのこの豆腐のすまし汁 ・いちご 	<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"> ・桜えびのかき揚げ丼 ・水菜とささみのぼん酢和え ・小松菜とえのきの味噌汁 ・きらきらみかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツの海苔和え ・厚揚げと玉葱の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこご飯 ・鯖の塩焼き ・胡瓜ともやし胡麻和え ・スナップエンドウと人参の味噌汁 ・巨峰ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏じゃが ・胡瓜のゆかり和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツの塩焼きそば ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねご飯 ・小魚 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・手作り温泉まんじゅう ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・南瓜餅 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布とツナのおにぎり ・牛乳
kcal	406	571	486	503	557	614
日	30	31				
予定		テーマ野菜の日				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春キャベツと豚肉の味噌炒め ・大根と胡瓜の利久和え ・香竹汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラとベーコンのスパゲティ ・キャベツのフレンチサラダ ・ほうれん草のミルクスープ ・バナナ 				
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン風トースト ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこ春雨の春巻き ・麦茶 				
kcal	548	486				