

昭和こども園
令和7年度5月(皐月)献立表



5月の目標: 仲良く食べよう

※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: 548kcal

	月	火	水	木	金	土
				1	端午の節句	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	こいのぼりご飯 鱸の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご	
3時				南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	ちまき 小魚 麦茶	
				エネルギー531 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物8.3 g	エネルギー506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物1.3 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PEnd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			しらすとチーズのトースト 麦茶	レモンケーキ 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
			エネルギー534 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物7.3 g	エネルギー658 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 26.9 g 炭水化物9.1 g	エネルギー501 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物5.2 g	エネルギー808 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物0.2 g
	12	13	14	誕生会	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 カレイの煮つけ 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	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 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 ヨーグルト
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	フルーツサンド 紅茶	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6.8 g	エネルギー472 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物0.7 g	エネルギー624 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物6.7 g	エネルギー521 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物4.4 g	エネルギー563 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物5.2 g	エネルギー509 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物0.4 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	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	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PEnd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	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	しらすとチーズのトースト 麦茶	レモンケーキ 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	エネルギー531 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物8.3 g	エネルギー475 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物6.3 g	エネルギー534 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物7.3 g	エネルギー814 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.6 g 炭水化物6.3 g	エネルギー518 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物5.2 g	エネルギー808 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物0.2 g
	26	27	28	29	春風ランチ	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 カレイの煮つけ 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	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	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	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	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6.8 g	エネルギー472 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.7 g 炭水化物0.7 g	エネルギー624 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 25.6 g 炭水化物6.7 g	エネルギー544 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物0.9 g	エネルギー615 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物3.6 g	エネルギー509 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物0.4 g