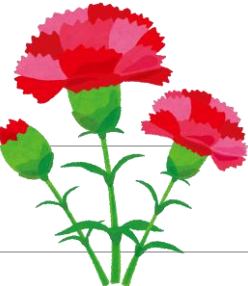


葛西大きなうち保育園
令和7年度 5月（皐月）献立表

5月の目標：仲良く食べよう

※午前おやつに乳児は牛乳、幼児は小魚、麦茶を提供します。
※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です。
乳児は8割で計算しています。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カロリー基準：553kcal

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					端午の節句	
屋 食 3時				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 鯉の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手毬麴のすまし汁 いちご	
				南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	ちまき 小魚 麦茶	
				I補給 - 531 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 78.3 g	I補給 - 506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 81.3 g	
	5	6	7	8	9	10
屋 食 3時			納豆卵とじ丼 さつま芋のレモン煮 大根の浅漬け 小町麴と若布の味噌汁 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 鯉フライ 千切り野菜～胡麻ドレッシング～ スナップエンドウと人参の味噌汁 バナナ	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
			きな粉揚げパン 牛乳	レモンケーキ 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	ツナおかかおにぎり 牛乳
			I補給 - 734 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 124.4 g	I補給 - 626 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 85.5 g	I補給 - 523 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 90.1 g	I補給 - 564 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 90.9 g
	12	13	14	15	16	17
				青空ランチ		
屋 食 3時	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 ブロッコリーごま和え 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	春色おにぎり 鶏の照り焼き カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 舞茸と大根の味噌汁 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
	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	ウインナーパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 415 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.5 g 炭水化物 76.8 g	I補給 - 509 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 73.0 g	I補給 - 631 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 88.0 g	I補給 - 484 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 76.5 g	I補給 - 557 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 94.8 g	I補給 - 509 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.4 g
	19	20	21	22	23	24
		お茶会	誕生日会	スポーツプロジェクト		
屋 食 3時	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 胡瓜ともやし中華和え 中華風コンソメスープ オレンジ	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ダ 野菜たっぷりコンソメスープ カルピスゼリー	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 鯉フライ 千切り野菜～胡麻ドレッシング～ スナップエンドウと人参の味噌汁 バナナ	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
	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	フルーツサンド ヨーグルトドリンク	レモンケーキ 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	ツナおかかおにぎり 牛乳
	I補給 - 531 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 78.3 g	I補給 - 477 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 76.6 g	I補給 - 567 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 90.3 g	I補給 - 626 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 85.5 g	I補給 - 523 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 10.1 g 炭水化物 90.1 g	I補給 - 564 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 90.9 g
	26	27	28	29	30	31
			造形活動			懇談会
屋 食 3時	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 ブロッコリーごま和え 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 ヨーグルト
	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	ウインナーパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 415 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 6.5 g 炭水化物 76.8 g	I補給 - 509 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 73.0 g	I補給 - 631 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 88.0 g	I補給 - 544 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 80.9 g	I補給 - 557 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 94.8 g	I補給 - 509 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.4 g