

葛西大きなおうち保育園  
令和8年度 5月（皐月）献立表

5月の目標：仲良く食べよう

※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日の屋食とおやつ分です。  
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。  
※一日の幼児屋食おやつのカロリー基準：553kcal

		月	火	水	木	金 1	土 2
		端午の節句の会					
屋食						こいのぼりご飯 鯉の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご	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					ちまき 小魚 麦茶	 塩昆布おにぎり 牛乳
		4	5	6	7	I補給 - 506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 81.3 g	I補給 - 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 81.5 g
		0歳児健診					
屋食					ご飯 鯉フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー	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 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 ヨーグルトドリンク	こぎつねご飯 小魚 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
		11	12	13	14	I補給 - 586 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 94.1 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 92.7 g
		異文化交流		春風ランチ		スポーツプロジェクト	
屋食		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	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 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	お好みポテト 麦茶 	クリームパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
		I補給 - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 74.6 g	I補給 - 456 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 74.5 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 72.5 g	I補給 - 464 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 10.7 g 炭水化物 74.5 g	I補給 - 560 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 95.6 g	I補給 - 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 81.5 g
		お茶の会		お楽しみ献立		造形活動	
屋食		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 胡瓜ともやし中華和え 豆苗とコーンのスープ ヨーグルト	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	ご飯 鯉フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー	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 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	きな粉トースト 牛乳	焼き鮭のお茶漬け 麦茶	レモンケーキ 牛乳 	あんこバナナパイ ヨーグルトドリンク	こぎつねご飯 小魚 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
		I補給 - 516 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.7 g	I補給 - 508 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 81.4 g	I補給 - 634 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 24.2 g 炭水化物 88.6 g	I補給 - 586 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 94.1 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 92.7 g	I補給 - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g
		0歳児健診		全園児歯科検診			
屋食		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	油麩の卵とし丼 南木の甘煮 大根の浅漬 茄子と絹さやの味噌汁 グレープフルーツ	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	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 二つと大根の味噌汁 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	パンケーキ ヨーグルトドリンク	お好みポテト 麦茶	クリームパン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
		I補給 - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 74.6 g	I補給 - 456 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 74.5 g	I補給 - 507 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 5.4 g 炭水化物 97.6 g	I補給 - 446 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 16.7 g 炭水化物 66.1 g	I補給 - 560 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.3 g 炭水化物 95.6 g	I補給 - 525 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 87.6 g