

<献立表>

社会福祉法人 東京児童協会  
橋場そらとみどりの保育園 大きなおうち  
令和8年度5月(皐月)

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: 550 kcal

	月	火	水	木	金	土
					1(端午の節句献立)	2
屋食					 こいのぼりご飯 鱈の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご ちまき 小魚 麦茶	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 塩昆布おにぎり 牛乳
3時					エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 13.3 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 15.5 g
	4	5	6	7	8	9
屋食				ご飯 鱈フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー パンケーキ ヨーグルトドリンク	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					エネルギー 588 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 9.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 4.6 g
	11	12	13	14(お楽しみ献立)	15	16
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	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 フルーツポンチゼリー	ご飯 肉じゃが キャベツのお浸し 新ごぼうとめじの味噌汁 フルーツゼリー クロワッサン ヨーグルトドリンク	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 塩昆布おにぎり 牛乳
3時	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 4.6 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 4.5 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 2.5 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.2 g 炭水化物 8.6 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 5.5 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 1.5 g
	18	19	20	21	22	23
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	油麩の卵とじ 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 茄子と絹さやの味噌汁 グレープフルーツ きな粉トースト 牛乳	ご飯 鱈フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー パンケーキ ヨーグルトドリンク	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	エネルギー 468 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 7.7 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 14.4 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 10.0 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 9.2 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 4.6 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 7.1 g
	25	26	27	28	29	30
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	ご飯 鶏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 新ごぼうとめじの味噌汁 フルーツゼリー クロワッサン ヨーグルトドリンク	きじ焼き丼 ほうれん草のお浸し ニラと大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 4.6 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 4.5 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 2.5 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 1.4 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 5.5 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 7.6 g