


# 献立表

社会福祉法人 東京児童協会  
すみだ中和こころ保育園  
令和8年度5月（皐月）献立

目標：なかよく食べよう

※日々安心・安全な食品を納品しています。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。  
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
屋食					端午の節句献立	
おやつ					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
					ちまき 小魚 麦茶 I1補材 - 506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 81.3 g	 ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク I1補材 - 556 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 82.3 g
	4	5	6	7	8	9
屋食					ご飯 鯉の塩焼き ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 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
おやつ					ブルーベリーマフィン ヨーグルトドリンク I1補材 - 541 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 94.9 g	こぎつねご飯 小魚 麦茶 I1補材 - 530 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 92.7 g
	11	12	13	14	15	16
屋食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 和風ドレッシングサラダ 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 バナナ	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 ヨーグルト	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
おやつ	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳 I1補材 - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 74.6 g	天むす風おにぎり 小魚 麦茶 I1補材 - 452 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.9 g 炭水化物 74.5 g	きな粉トースト 牛乳 I1補材 - 597 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 28.3 g 炭水化物 75.2 g	お好みポテト 牛乳 I1補材 - 533 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.3 g 炭水化物 72.3 g	ウインナーパン ヨーグルトドリンク I1補材 - 570 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 95.9 g	ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク I1補材 - 556 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 82.3 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 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 豆苗とコーンのスープ グレープフルーツ	野菜の日 油麩の卵とし丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 茄子と絹さやの味噌汁 オレンジ	誕生日会 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 鯉の塩焼き ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 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
おやつ	あんこバナナパイ 牛乳 I1補材 - 506 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 73.2 g	焼き鮭のお茶漬け 麦茶 I1補材 - 485 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 76.9 g	納豆チャーハン 麦茶 I1補材 - 465 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 89.8 g	レモンケーキ 牛乳 I1補材 - 639 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.2 g 炭水化物 88.6 g	こぎつねご飯 小魚 麦茶 I1補材 - 464 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 86.3 g	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク I1補材 - 467 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 75.2 g
	25	26	27	28	29	30
屋食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 和風ドレッシングサラダ 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 ヨーグルト	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 オレンジ	青空ランチ わかめおにぎり 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	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
おやつ	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳 I1補材 - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 74.6 g	天むす風おにぎり 小魚 麦茶 I1補材 - 486 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 80.0 g	きな粉トースト 牛乳 I1補材 - 554 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 28.2 g 炭水化物 64.6 g	お好みポテト 牛乳 I1補材 - 533 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 79.4 g	ウインナーパン ヨーグルトドリンク I1補材 - 570 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 95.9 g	ビスケット せんべい ヨーグルトドリンク I1補材 - 517 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 84.6 g