

# 献立表

すみだ中和こころ保育園  
令和6年度5月（皐月）献立

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、納品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：553kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
風食  3時			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 ちまき風おにぎり 麦茶 I補給 - 495 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 80.8 g	肉みそうどん 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレ きのこと豆腐のすまし汁 バナナ ヨーグルトパンケーキ 牛乳 I補給 - 447 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 56.0 g		
	6	7	8	9	10	11
	風食  3時	ご飯 鯖の梅マヨ焼き 大根と胡瓜の利休和え 玉葱と麩の味噌汁 フルーツゼリー 天むす風おにぎり 麦茶 I補給 - 465 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 82.7 g	ご飯 春キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜とパプリカのおかか和え 若竹汁 オレンジ 野菜たっぷりお好み焼き 麦茶 I補給 - 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 55.1 g	チキンカレー カリカリじゃこのサワー漬 野菜と豆のコンソメスープ ヨーグルト マカロニきな粉 牛乳 I補給 - 502 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 75.0 g	たけのご飯 鮭フライ 千切り野菜 スナップエンドウと人参の味噌汁 いちご ジャムパン ヨーグルトドリンク I補給 - 719 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 124.2 g	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きこの味噌汁 フルーツゼリー せんべい ビスケット オレンジジュース I補給 - 507 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 91.3 g
13	14	15 お楽しみ献立	16	17	18	
風食  3時	ご飯 グリルチキン トマトソース コールスローサラダ シュリエンススープ オレンジ チーズおかかおにぎり 麦茶 I補給 - 477 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 72.3 g	ご飯 高野豆腐のから揚げ ほうれん草の納豆和え じゃが芋と若布の味噌汁 グレープフルーツ あんこバナナパイ 牛乳 I補給 - 590 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.3 g 炭水化物 71.1 g	彩りピラフ ハンバーグ～プロッコリー添え～ マカロニサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ カルビスゼリー ティラミス 紅茶 I補給 - 554 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 24.7 g 炭水化物 69.2 g	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め キャベツの海苔和え 厚揚げと玉葱の味噌汁 フルーツゼリー じゃが芋餅 牛乳 I補給 - 534 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 78.9 g	きのことベーコンのスパゲティ キャベツのフレンチサラダ ほうれん草のミルクスープ グレープフルーツ こぎつねご飯 小魚 麦茶 I補給 - 494 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 70.5 g	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 せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク I補給 - 466 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 75.1 g
	20	21	22	23	24 春風ランチ	25
	風食  3時	肉みそうどん 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレ きのこと豆腐のすまし汁 バナナ ヨーグルトパンケーキ 牛乳 I補給 - 447 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 56.0 g	ご飯 鯖の梅マヨ焼き 大根と胡瓜の利休和え 玉葱と麩の味噌汁 フルーツゼリー 天むす風おにぎり 麦茶 I補給 - 465 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 82.7 g	ご飯 春キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜とパプリカのおかか和え 若竹汁 オレンジ 野菜たっぷりお好み焼き 麦茶 I補給 - 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.0 g 炭水化物 55.1 g	チキンカレー カリカリじゃこのサワー漬 野菜と豆のコンソメスープ ヨーグルト マカロニきな粉 牛乳 I補給 - 502 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 75.0 g	若布おにぎり 照り焼きチキン カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ ジャムパン ヨーグルトドリンク I補給 - 559 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.2 g 炭水化物 99.0 g
27	28	29	30	31		
風食  3時	ご飯 グリルチキン トマトソース コールスローサラダ シュリエンススープ オレンジ チーズおかかおにぎり 麦茶 I補給 - 477 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 72.3 g	胚芽ご飯 カレイの煮つけ たけのこの金平 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 五目チャーハン 麦茶 I補給 - 546 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 95.7 g	麻婆豆腐丼 中華ナムル えのきとコーンのスープ バナナ レモンケーキ 牛乳 I補給 - 611 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 24.0 g 炭水化物 83.8 g	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め キャベツの海苔和え 厚揚げと玉葱の味噌汁 フルーツゼリー じゃが芋餅 牛乳 I補給 - 534 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 78.9 g	きのことベーコンのスパゲティ キャベツのフレンチサラダ ほうれん草のミルクスープ グレープフルーツ こぎつねご飯 小魚 麦茶 I補給 - 494 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 70.5 g	