

社会福祉法人 東京児童協会
すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん
令和8年度 5月（皐月）献立表

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：549kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
屋 食					ご飯 ひじきのつくね焼き たけのこと人参の金平 じゃが芋と小松菜の味噌汁 オレンジ	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
し ゃ う					きな粉ツイストドーナツ 牛乳 I kcal - 531 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物3.9 g	せんべい ヨーグルトドリンク I kcal - 510 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物6.6 g
	4	5	6	7	8	9
屋 食				ご飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー ヨーグルトケーキ 牛乳 I kcal - 513 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物6.3 g	カレーライス 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 たけのご飯 小魚 麦茶 I kcal - 515 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物1.7 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 どうぶつビスケット ヨーグルトドリンク I kcal - 478 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物4.8 g
し ゃ う						
	11	12	13 端午の節句献立	14	15	16
屋 食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き フロッコリーのおかか和え けんちん汁 グレープフルーツ いちごの米粉蒸しパン 牛乳 I kcal - 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物5.2 g	アスパラとベーコンのスパゲティ 彩り野菜のマリネ ペイザンヌスープ ヨーグルト 鮭わかめおにぎり 麦茶 I kcal - 486 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物6.6 g	ちまき 鰯の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご こいのぼりロールケーキ 牛乳 I kcal - 516 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物9.7 g	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 お好みポテト 牛乳 I kcal - 518 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物1.5 g	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 メロンパン ヨーグルトドリンク I kcal - 586 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物0.3 g	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 せんべい ヨーグルトドリンク I kcal - 510 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物6.6 g
し ゃ う						
	18	19	20	21 お楽しみ献立	22	23
屋 食	麦ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 胡瓜ともやしの中華和え 豆苗とコーンのスープ ヨーグルト 焼き鮭のお茶漬け 麦茶 I kcal - 776 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物3.4 g	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 きな粉トースト 牛乳 I kcal - 516 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物6.7 g	胚芽ご飯 鱈フライ 千切り野菜～和風ドレッシング～ スナップエンドウの味噌汁 グレープフルーツ 天むす風おにぎり 小魚 麦茶 I kcal - 513 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物3.9 g	チキンライス 春野菜のサラダ 野菜たっぷりミルクスープ フルーツポンチゼリー レモンケーキ 牛乳 I kcal - 622 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物7.9 g	カレーライス 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 たけのご飯 小魚 麦茶 I kcal - 515 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物1.7 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 どうぶつビスケット ヨーグルトドリンク I kcal - 478 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物4.8 g
し ゃ う						
	25	26	27 春風ランチ	28	29	30
屋 食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き フロッコリーのおかか和え けんちん汁 グレープフルーツ いちごの米粉蒸しパン 牛乳 I kcal - 492 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物4.1 g	アスパラとベーコンのスパゲティ 彩り野菜のマリネ ペイザンヌスープ ヨーグルト 鮭わかめおにぎり 麦茶 I kcal - 486 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物6.6 g	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 りんご あんこバナナパイ 牛乳 I kcal - 598 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 20.5 g 炭水化物2.3 g	ご飯 鯖の塩焼き ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 バナナ ヨーグルトケーキ 牛乳 I kcal - 755 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物9.1 g	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 メロンパン ヨーグルトドリンク I kcal - 586 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物0.3 g	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 ウエハース ヨーグルトドリンク I kcal - 475 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物8.4 g
し ゃ う						