

献立表

船堀中央保育園
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日の昼食とおやつ分です。
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。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：549kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
風食					こいのぼりご飯 鰯の竜田揚げ 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 ヨーグルトドリンク
					I栄養 - 506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 81.3 g	I栄養 - 568 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 93.0 g
	4	5	6	7	8	9
風食				ご飯 鰯フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー	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 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 フルーツゼリー
3時				パンケーキ 牛乳	お好みポテト 麦茶	おかかおにぎり ヨーグルトドリンク
				I栄養 - 604 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 90.5 g	I栄養 - 438 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 62.0 g	I栄養 - 532 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.7 g 炭水化物 96.1 g
	11	12	13	14	15	16
風食	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	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	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	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	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 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	レモンケーキ 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	納豆チャーハン 麦茶	塩昆布おにぎり ヨーグルトドリンク
	I栄養 - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 74.6 g	I栄養 - 515 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 71.7 g	I栄養 - 531 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 74.4 g	I栄養 - 636 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 98.9 g	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.5 g 炭水化物 92.8 g	I栄養 - 568 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 93.0 g
	18	19	20	21	22	23
風食	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 たっぶり野菜の八宝菜 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	油麩の卵とし丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬 茄子と絹さやの味噌汁 フルーツゼリー	冷やしうどん 焼売 海藻たっぶりシャキシャキサラダ バナナ	ご飯 鰯フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 グレープフルーツ	
3時	パンケーキ 牛乳	焼き鮭のお茶漬け 麦茶	きな粉トースト 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶	スティックパン ヨーグルトドリンク	
	I栄養 - 507 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 75.6 g	I栄養 - 508 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 81.4 g	I栄養 - 563 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 97.9 g	I栄養 - 375 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 57.6 g	I栄養 - 503 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 82.4 g	
	25	26	27	28	29	30
風食	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	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	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	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	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 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
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	レモンケーキ 牛乳	お好みポテト 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり ヨーグルトドリンク
	I栄養 - 500 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 74.6 g	I栄養 - 515 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 71.7 g	I栄養 - 531 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 74.4 g	I栄養 - 438 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 62.0 g	I栄養 - 655 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 102.9 g	I栄養 - 546 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 7.0 g 炭水化物 99.1 g