

富久ソラのこども園ちいさなうちゅう 分園
令和8年度5月(皐月)献立表



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：543kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					ちまき風ご飯 鰯の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちこのミルクゼリー	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
3時					柏餅風蒸しパン 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
					I補給 - 551 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 83.0 g	I補給 - 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 81.5 g
4	5	6	7	8	9	
昼食				ご飯 鱈フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 ヨーグルト	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				パンケーキ ヨーグルトドリンク	こぎつねご飯 小魚 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
				I補給 - 583 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 95.7 g	I補給 - 559 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 93.2 g	I補給 - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g
11	12	13	14	15	16	
昼食	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	春色ごはん 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	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	納豆チャーハン 麦茶	お好みポテト 牛乳	ミルクパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 494 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 73.0 g	I補給 - 459 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 74.7 g	I補給 - 532 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 73.0 g	I補給 - 552 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 80.3 g	I補給 - 584 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 98.2 g	I補給 - 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 81.5 g
18	19	20	21	22	23	
昼食	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	ご飯 鱈フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 ヨーグルト	油麩の卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬 茄子と絹さやの味噌汁 グレープフルーツ	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	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 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	きな粉トースト 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	パンケーキ ヨーグルトドリンク	焼き鮭のお茶漬け 麦茶	チーズおかかおにぎり 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	I補給 - 516 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.7 g	I補給 - 538 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 89.5 g	I補給 - 511 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 5.9 g 炭水化物 97.2 g	I補給 - 568 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 99.2 g	I補給 - 500 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 80.1 g	I補給 - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g
25	26	27	28	29	30	
昼食	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 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	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	きじ焼き丼 ほうれん草のお浸し にらと大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	納豆チャーハン 麦茶	ミルクパン 牛乳	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	レモンケーキ ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
	I補給 - 610 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 91.7 g	I補給 - 532 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 73.0 g	I補給 - 517 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.5 g 炭水化物 73.3 g	I補給 - 472 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 75.4 g	I補給 - 665 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 103.0 g	I補給 - 525 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 87.6 g