



社会福祉法人 東京児童協会
 神田淡路町保育園 大きなおうち
 令和4年度 5月（皐月）献立表



目標：仲良く食べよう



*納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 *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。
 *1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：544kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華ナムル えのきとコーンのスープ バナナ 				<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の梅マヨ焼き 小松菜とパプリカのおかかかえ 南瓜と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き 小魚 牛乳 				<ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> コーンおかかおにぎり 牛乳
kcal	575		10		508	607
日	9	10	11	12	13	14
予定		テーマ野菜の日	青空ランチ	野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 カレイの煮つけ たけのこの金平 きのこの豆腐のすまし汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> アスパラ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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 高野豆腐の唐揚げ ほうれん草の納豆和え じゃが芋と若布の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこご飯 鯖の塩焼き 胡瓜ともやし胡麻和え スナップエンドウと人参の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 胡瓜のゆかり和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 春キャベツの塩焼きそば 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこ春雨の春巻き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜ポッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> マフィン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布とツナのおにぎり 牛乳
kcal	406	458	527	682	557	614
日	16	17	18	19	20	21
予定				お楽しみ献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華ナムル えのきとコーンのスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー カリカリじゃこのサワー漬け 春キャベツのコンソメスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 春キャベツと豚肉の味噌炒め 大根と胡瓜の利久和え 若竹汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 彩りピラフ ハンバーグ〜ブロックリー添え〜 マカロニサラダ 洋風たまごスープ カルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の梅マヨ焼き 小松菜とパプリカのおかかかえ 南瓜と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> こぎつねご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> いちごのパウンドケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> コーンおかかおにぎり 牛乳
kcal	575	571	548	21	508	607
日	23	24	25	26	27	28
予定		テーマ野菜の日	郷土食（静岡県）			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 カレイの煮つけ たけのこの金平 きのこの豆腐のすまし汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> アスパラ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 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびのかき揚げ丼 水菜とさきみのほん酢和え 小松菜とえのきの味噌汁 きらきらみかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこご飯 鯖の塩焼き 胡瓜ともやし胡麻和え スナップエンドウと人参の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 胡瓜のゆかり和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 春キャベツの塩焼きそば 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> たけのこ春雨の春巻き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り温泉まんじゅう 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> マフィン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布とツナのおにぎり 牛乳
kcal	406	458	486	503	557	614
日	30	31				
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 春キャベツと豚肉の味噌炒め 大根と胡瓜の利久和え 若竹汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー カリカリじゃこのサワー漬け 春キャベツのコンソメスープ ヨーグルト 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> こぎつねご飯 小魚 麦茶 				
kcal	548	571				