



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"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>中華ナムル</li> <li>えのきとコーンのスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の梅マヨ焼き</li> <li>小松菜とパプリカのおかかかえ</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>じゃが芋と人参の含め煮</li> <li>きのこの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>五目チャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
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"> <li>胚芽ご飯</li> <li>カレイの煮つけ</li> <li>たけのこの金平</li> <li>きのこの豆腐のすまし汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラとベーコンのスパゲティー</li> <li>キャベツのフレンチサラダ</li> <li>ほうれん草のミルクスープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布おにぎり</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>カラフルピクルス</li> <li>野菜ジュース</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>高野豆腐の唐揚げ</li> <li>ほうれん草の納豆和え</li> <li>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>胡瓜ともやし胡麻和え</li> <li>スナップエンドウと人参の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏じゃが</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>大根と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツの塩焼きそば</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこ春雨の春巻き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餅</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜ポッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布とツナのおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
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"> <li>麻婆豆腐丼</li> <li>中華ナムル</li> <li>えのきとコーンのスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>カリカリじゃこのサワー漬け</li> <li>春キャベツのコンソメスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>春キャベツと豚肉の味噌炒め</li> <li>大根と胡瓜の利久和え</li> <li>若竹汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>彩りピラフ</li> <li>ハンバーグ〜ブロックリー添え〜</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>洋風たまごスープ</li> <li>カルピスゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の梅マヨ焼き</li> <li>小松菜とパプリカのおかかかえ</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>じゃが芋と人参の含め煮</li> <li>きのこの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツたっぷりじゃが芋のお焼き</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こぎつねご飯</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン風トースト</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いちごのパウンドケーキ</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目チャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
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"> <li>胚芽ご飯</li> <li>カレイの煮つけ</li> <li>たけのこの金平</li> <li>きのこの豆腐のすまし汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラとベーコンのスパゲティー</li> <li>キャベツのフレンチサラダ</li> <li>ほうれん草のミルクスープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびのかき揚げ丼</li> <li>水菜とさきみのほん酢和え</li> <li>小松菜とえのきの味噌汁</li> <li>きらきらみかんゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉とアスパラの甘辛炒め</li> <li>キャベツの海苔和え</li> <li>厚揚げと玉葱の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>胡瓜ともやし胡麻和え</li> <li>スナップエンドウと人参の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏じゃが</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>大根と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツの塩焼きそば</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこ春雨の春巻き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作り温泉まんじゅう</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜餅</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マフィン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布とツナのおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	406	458	486	503	557	614
日	30	31				
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>春キャベツと豚肉の味噌炒め</li> <li>大根と胡瓜の利久和え</li> <li>若竹汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>カリカリじゃこのサワー漬け</li> <li>春キャベツのコンソメスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン風トースト</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こぎつねご飯</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>				
kcal	548	571				