

花房山目黒駅前保育園333 令和6年度 5月（皐月）献立表



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：531kcal

	月	火	水	木	金	土
			1	2 端午の節句	3	4
昼食			ご飯 高野豆腐のから揚げ ほうれん草の納豆和え じゃが芋と若布の味噌汁 グレープフルーツ	こいのぼりご飯 鱈の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご		
3時			小倉サンド 牛乳	ちまき風おにぎり 麦茶		
			I補給 - 640 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 28.3 g 炭水化物 75.1 g	I補給 - 505 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 83.2 g		
	6	7	8 避難訓練	9	10 体育指導	11
昼食		ご飯 鯖の梅マヨ焼き 大根と胡瓜の利休和え 玉葱と麩の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 春キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜とパプリカのおかか和え 若竹汁 オレンジ	チキンカレー カリカリじゃこのサワー漬け 野菜と豆のコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鮭フライ 千切り野菜 スナップエンドウと人参の味噌汁 いちご	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
3時		天むす風おにぎり 麦茶	かきたま雑炊 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	コーンおかかおにぎり 牛乳
		I補給 - 465 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 82.7 g	I補給 - 416 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.5 g 炭水化物 60.8 g	I補給 - 550 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 79.0 g	I補給 - 556 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 81.9 g	I補給 - 547 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 89.5 g
	13	14	15 春風ランチ	16	17	18 親子交流会
昼食	ご飯 グリルチキン トマトソース コールスローサラダ ジュリエンスープ オレンジ	胚芽ご飯 カレイの煮つけ たけのこの金平 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	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	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 フルーツゼリー	きのこ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	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	チーズおかかおにぎり 麦茶	五目チャーハン 麦茶	小倉サンド 牛乳	青のりポテト 牛乳	こぎつねご飯 小麦茶	クロワッサン 牛乳
	I補給 - 501 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 71.2 g	I補給 - 546 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 95.7 g	I補給 - 543 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 64.5 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 82.7 g	I補給 - 495 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 70.7 g	I補給 - 558 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 84.2 g
	20	21 誕生会	22	23 スポプロ	24	25
昼食	肉味噌うどん 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレ きのこ豆腐のすまし汁 バナナ（児童協会）	彩りピラフ ハンバーグ～フロッコリー添え～ マカロニサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ カルピスゼリー	ご飯 春キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜とパプリカのおかか和え 若竹汁 オレンジ	チキンカレー カリカリじゃこのサワー漬け 野菜と豆のコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鮭フライ 千切り野菜 スナップエンドウと人参の味噌汁 いちご	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
3時	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ティラミス 紅茶	かきたま雑炊 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	コーンおかかおにぎり 牛乳
	I補給 - 521 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 54.4 g	I補給 - 556 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 24.8 g 炭水化物 69.3 g	I補給 - 416 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 9.5 g 炭水化物 60.8 g	I補給 - 550 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 79.0 g	I補給 - 556 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 81.9 g	I補給 - 547 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.4 g 炭水化物 89.5 g
	27	28	29	30	31	
昼食	ご飯 グリルチキン トマトソース コールスローサラダ ジュリエンスープ オレンジ	胚芽ご飯 カレイの煮つけ たけのこの金平 ほうれん草と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	麻婆豆腐丼 中華ナムル えのきとコーンのスープ バナナ（児童協会）	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 フルーツゼリー	きのこ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	
3時	チーズおかかおにぎり 麦茶	五目チャーハン 麦茶	レモンケーキ 牛乳	青のりポテト 牛乳	こぎつねご飯 小魚 麦茶	
	I補給 - 501 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 71.2 g	I補給 - 546 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 95.7 g	I補給 - 685 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 27.0 g 炭水化物 93.6 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 82.7 g	I補給 - 495 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 70.7 g	