



台東区立たいとうこども園  
令和4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日の昼食および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。  
※一日の幼児昼食およびおやつ分のカロリー基準： 549kcal

曜	月	火	水	木	金	土
予定	2	3	4	5	6	7
昼食	・麻婆豆腐丼 ・中華ナムル ・えのきとコーンのスープ ・バナナ				・ご飯 ・鯖の梅マヨ焼き ・小松菜とパプリカのおかか和え ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	・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	・春キャベツたっぷりじゃがいものお焼き ・小魚 ・牛乳				・五目チャーハン ・麦茶	・ウエハース ・あられ ・牛乳
kcal	575				508	602
日	9	10	11	12	13	14
予定			野菜の日			
昼食	・ポークカレー ・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	・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	・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	・ご飯 ・牛肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツの梅香和え ・厚揚げと玉葱の味噌汁 ・バナナ	・たけのこご飯 ・鯖の塩焼き ・胡瓜ともやしの胡麻和え ・スナップエンドウと人参の味噌汁 ・フルーツゼリー	・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	・こぎつねご飯 ・小魚 ・麦茶	・春キャベツの塩焼きそば ・麦茶	・野菜ポッキー ・牛乳	・南瓜餅 ・牛乳	・ツイストドーナツ ・ヨーグルトドリンク	・ビスケット ・せんべい ・牛乳
kcal	588	406	682	503	557	609
日	16	17	18	19	20	21
予定		テーマ野菜の日		誕生会		
昼食	・麻婆豆腐丼 ・中華ナムル ・えのきとコーンのスープ ・バナナ	・アスパラとベーコンのスパゲティー ・キャベツのフレンチサラダ ・ほうれん草のミルクスープ ・りんご	・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 ・茗竹汁 ・オレンジ	・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	・ご飯 ・鯖の梅マヨ焼き ・小松菜とパプリカのおかか和え ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	・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	・春キャベツたっぷりじゃがいものお焼き ・小魚 ・牛乳	・たけのこ春雨の春巻き ・麦茶	・メロンパン風トースト ・ヨーグルトドリンク	・いちごのパウンドケーキ ・紅茶	・五目チャーハン ・麦茶	・ウエハース ・あられ ・牛乳
kcal	575	471	548	657	508	602
日	23	24	25	26	27	28
予定		青空ランチ	郷土食(静岡県)			
昼食	・ポークカレー ・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	・若布おにぎり ・鶏の唐揚げ ・カラフルピクルス ・野菜ジュース ・バナナ	・桜えびのかき揚げ丼 ・水菜とささみのぼん酢和え ・小松菜とえのきの味噌汁 ・きらきらみかんゼリー	・ご飯 ・牛肉とアスパラの甘辛炒め ・キャベツの梅香和え ・厚揚げと玉葱の味噌汁 ・バナナ	・たけのこご飯 ・鯖の塩焼き ・胡瓜ともやしの胡麻和え ・スナップエンドウと人参の味噌汁 ・フルーツゼリー	・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	・こぎつねご飯 ・小魚 ・麦茶	・春キャベツの塩焼きそば ・麦茶	・手作り温泉まんじゅう ・ほうじ茶	・南瓜餅 ・牛乳	・ツイストドーナツ ・ヨーグルトドリンク	・ビスケット ・せんべい ・牛乳
kcal	588	563	486	503	557	609
日	30	31				
予定		テーマ野菜の日				
昼食	・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 ・茗竹汁 ・オレンジ	・アスパラとベーコンのスパゲティー ・キャベツのフレンチサラダ ・ほうれん草のミルクスープ ・りんご				
午後のおやつ	・メロンパン風トースト ・ヨーグルトドリンク	・たけのこ春雨の春巻き ・麦茶				
kcal	548	471				