台東区立たいとうこども園
令和8年度５月（如月）献立

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のカロリー基準：548kcal

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					たっぷり野菜の中華丼 胡瓜ともやしの中華和え 豆苗とコーンのスープ バナナ	きじ焼き丼 ほうれん草のお浸し ニラと大根の味噌汁 ヨーグルト
3時					チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	せんべい・ビスケット 牛乳
					ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 12.6 g 炭水化物 82.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 72.1 g
	4	5	6	7	8	9
昼食				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 バナナ	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 オレンジ	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				天むす風おにぎり 麦茶	あんこバナナパイ ヨーグルトドリンク	バームクーヘン 牛乳
				ｴﾈﾙｷﾞｰ 469 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 79.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 92.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 83.8 g
	11	12	13	14	15	16
				誕生会		
昼食	麦ご飯 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	ご飯 鯵フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー	きのこと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	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	たっぷり野菜の中華丼 胡瓜ともやしの中華和え 豆苗とコーンのスープ バナナ	きじ焼き丼 ほうれん草のお浸し ニラと大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	パンケーキ 牛乳	焼き鮭のお茶漬け 麦茶	レモンケーキ 牛乳	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	せんべい・ビスケット 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 74.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 87.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 70.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.2 g 炭水化物 88.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 76.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 72.1 g
	18	19	20	21	22	23
		野菜の日	春風ランチ			
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 フルーツゼリー	油麩の卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 茄子と絹さやの味噌汁 グレープフルーツ	春色おにぎり 鶏のから揚げ カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	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 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 オレンジ	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	こぎつねご飯 小魚 麦茶	きな粉トースト 牛乳	納豆チャーハン 麦茶	天むす風おにぎり 麦茶	あんこバナナパイ ヨーグルトドリンク	バームクーヘン 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 8.3 g 炭水化物 89.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 84.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 91.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.0 g 炭水化物 80.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 92.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 83.8 g
	25	26	27	28	29	30
昼食	麦ご飯 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	ご飯 鯵フライ ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー	きのこと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	ご飯 鶏肉とアスパラの甘辛炒め ほうれん草の海苔和え 若布と豆腐の味噌汁 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 オレンジ	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	パンケーキ 牛乳	焼き鮭のお茶漬け 麦茶	お好みポテト 牛乳	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	カステラ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 74.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 87.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 70.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 71.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 83.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 76.5 g