なりた空の保育園
令和4年度　5月（皐月）献立表

目標：仲良く食べよう

※１歳児から５歳児までは午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※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のカロリー基準：547kcal

曜	月	火	水	木	金	土	日
日	2	3	4	5	6	7	8
予定							
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 ・鶏とたまごのさっぱり煮 ・小松菜とじゃこのかみかみ和え ・スナップエンドウとしめじの味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・たたき胡瓜 ・ブロッコリーとコーンの中華スープ ・フルーツゼリー	・中華丼 ・春雨のごま酢和え ・若布と葱のスープ ・バナナ	・ご飯 ・鰆の梅マヨ焼き ・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	・ご飯 ・鰆のトマトソースがけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・ごぼうと絹さやの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・春キャベツたっぷりじゃが芋**の**お焼き ・牛乳	・おふラスク ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳	・五目チャーハン ・麦茶	・コーンおかかおにぎり ・牛乳	・豚ひき肉とコーンの炊き込みご飯 ・麦茶
kcal	577	521	604	599	519	632	559
日	9	10	11	12	13	14	15
予定			野菜の日				
昼食	・雑穀ご飯 ・鯵の胡麻みそ焼き ・たけのこの金平 ・きのこと豆腐のすまし汁 ・いちご	・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	・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 ・キャベツの海苔和え ・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 ・ジャム入りヨーグルト	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・金平ごぼう ・南瓜の甘煮 ・小松菜と厚揚げの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・こいのぼりホットケーキ ・牛乳	・こぎつねご飯　・そらまめ ・麦茶	・野菜蒸しパン ・牛乳	・南瓜餅 ・牛乳	・市販パン ・ヨーグルトドリンク	・塩昆布とツナのおにぎり ・麦茶	・蒸しパン ・ヨーグルトドリンク
kcal	527	583	624	514	491	565	556
日	16	17	18	19	20	21	22
予定		テーマ野菜の日（たけのこ、アスパラガス）					
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 ・グレープフルーツ	・ご飯 ・牛肉とピーマンの甘辛炒め ・たたき胡瓜 ・ブロッコリーとコーンの中華スープ ・フルーツゼリー	・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	・ご飯 ・鰆の梅マヨ焼き ・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	・ご飯 ・鰆のトマトソースがけ ・切り干し大根の彩りサラダ ・ごぼうと絹さやの味噌汁 ・ヨーグルト
	・春キャベツたっぷりじゃが芋**の**お焼き ・牛乳	・たけのこと春雨の春巻き ・麦茶	・ジャムサンド ・牛乳	・メロンパン風トースト ・ヨーグルトドリンク	・五目チャーハン ・麦茶	・コーンおかかおにぎり ・牛乳	・豚ひき肉とコーンの炊き込みご飯 ・麦茶
kcal	577	469	604	482	519	632	559
日	23	24	25	26	27	28	29
予定			郷土食（静岡県）		お楽しみ献立		
昼食	・雑穀ご飯 ・カレイの煮つけ ・たけのこの金平 ・きのこと豆腐のすまし汁 ・いちご	・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	・桜えびのかき揚げ丼 ・水菜とささみのぽん酢和え ・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 ・キャベツの海苔和え ・厚揚げと玉葱の味噌汁 ・バナナ	・彩りピラフ ・ハンバーグ～ブロッコリー添え～ ・マカロニサラダ ・洋風たまごスープ ・カルピスゼリー	・ご飯 ・鶏じゃが ・胡瓜のゆかり和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・ジャム入りヨーグルト	・中華丼 ・春雨のごま酢和え ・若布と葱のスープ ・バナナ
午後のおやつ	・春キャベツの塩焼きそば ・牛乳	・こぎつねご飯　・そらまめ ・麦茶	・まんじゅう ・緑茶	・南瓜餅 ・牛乳	・いちごのパウンドケーキ ・紅茶	・塩昆布とツナのおにぎり ・麦茶	・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal	487	583	515	514	656	565	599
日	30	31					
予定		テーマ野菜の日（たけのこ、アスパラガス）					
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 ・若竹汁 ・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 ・グレープフルーツ					
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	・たけのこと春雨の春巻き ・麦茶					
kcal	482	469					

日
1
・ご飯 ・鮭の塩焼き ・金平ごぼう ・南瓜の甘煮 ・小松菜と厚揚げの味噌汁 ・オレンジ
・蒸しパン ・ヨーグルトドリンク
556