

# 令和6年度5月献立 なりた空の保育園

目標



※1～5歳児には午前おやつとして小魚と牛乳が提供されます。  
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが、納品状況により献立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。  
 ※1日の幼児昼食おやつカロリー基準549kcal

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
屋 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	ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 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	ご飯 肉じゃが 白菜の煮びたし 南瓜と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー	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			クリームパン ヨーグルトドリンク	おたのしみパンケーキ 牛乳	粉ふき芋 麦茶	おかかおにぎり 麦茶
				エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 15.3 g 炭質量計 43.1 g 炭差引法 46.4 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.9 g 炭質量計 65.6 g 炭差引法 75.3 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 14.6 g 炭質量計 64.1 g 炭差引法 66.1 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 304 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 3.0 g 炭質量計 57.8 g 炭差引法 61.5 g 有機酸 0.0 g
	5	6	7	8	9	10	11
屋 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	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 グレープフルーツ	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	たけのこご飯 鮭フライ 千切り野菜 スナッPEndウと人参の味噌汁 バナナ	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	レモンケーキ 牛乳	みそラーメン 麦茶	せんべい 麦茶	野菜たっぷりお好み焼き 麦茶	チーズおかかおにぎり 麦茶	スティックパン ヨーグルトドリンク
	エネルギー 580 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 23.9 g 炭質量計 71.3 g 炭差引法 77.1 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.5 g 炭質量計 65.2 g 炭差引法 70.6 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 5.3 g 炭質量計 44.2 g 炭差引法 48.0 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.0 g 炭質量計 48.5 g 炭差引法 54.3 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.2 g 炭質量計 84.2 g 炭差引法 87.8 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 874 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 16.9 g 炭質量計 135.2 g 炭差引法 146.7 g 有機酸 2.1 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.6 g 炭質量計 72.0 g 炭差引法 76.1 g 有機酸 1.0 g
	12	13	14	15	16	17	18
屋 食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のおかか和え 若布の味噌汁 オレンジ	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 グレープフルーツ	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	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 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	パウムクーヘン 牛乳	チーズケーキ風トースト 牛乳	五目チャーハン 麦茶	クリームパン ヨーグルトドリンク	じゃが芋餅 牛乳	ごぎつねご飯 小魚 麦茶
	エネルギー 462 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.8 g 炭質量計 64.0 g 炭差引法 72.7 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.9 g 炭質量計 70.4 g 炭差引法 74.9 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 7.1 g 炭質量計 86.4 g 炭差引法 94.2 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 18.1 g 炭質量計 93.5 g 炭差引法 100.3 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.9 g 炭質量計 71.1 g 炭差引法 73.4 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 炭質量計 61.9 g 炭差引法 67.4 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.5 g 炭質量計 65.5 g 炭差引法 69.3 g 有機酸 0.6 g
	19	20	21	22	23	24 お誕生日献立	25
屋 食	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 グレープフルーツ	ご飯 牛肉と春雨の炒め煮 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	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	彩りピラフ ハンバーグ～プロッコリー添え 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 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	あんぱん 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	みそラーメン 麦茶	野菜たっぷりお好み焼き 麦茶	チーズおかかおにぎり 麦茶	オレンジパウンドケーキ 紅茶
	エネルギー 627 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 17.6 g 炭質量計 76.3 g 炭差引法 82.8 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.6 g 炭質量計 37.7 g 炭差引法 47.1 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.3 g 炭質量計 72.7 g 炭差引法 78.7 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.0 g 炭質量計 48.5 g 炭差引法 54.3 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.2 g 炭質量計 84.2 g 炭差引法 87.8 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.6 g 炭質量計 66.5 g 炭差引法 72.4 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.6 g 炭質量計 72.0 g 炭差引法 76.1 g 有機酸 1.0 g
	26	27	28	29	30	31	
屋 食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のおかか和え 若布の味噌汁 オレンジ	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 グレープフルーツ	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	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	パウムクーヘン 牛乳	チーズケーキ風トースト 牛乳	五目チャーハン 麦茶	レモンケーキ ヨーグルトドリンク	じゃが芋餅 牛乳	ごぎつねご飯 小魚 麦茶
	エネルギー 451 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 10.8 g 炭質量計 62.2 g 炭差引法 70.3 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.9 g 炭質量計 70.4 g 炭差引法 74.9 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 7.1 g 炭質量計 86.4 g 炭差引法 94.2 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 19.5 g 炭質量計 79.2 g 炭差引法 85.7 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.9 g 炭質量計 71.1 g 炭差引法 73.4 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 炭質量計 61.9 g 炭差引法 67.4 g 有機酸 1.1 g	