<献立表>

2026/04/09

5月の目標:好き嫌いを減らそう

※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※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日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
						1 端午の節句献立	2
昼食						こいのぼりご飯 鰤の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手毬麸のすまし りんご	麻婆豆腐丼 中華ナムル えのきとコーンの中華スープ フルーツゼリー
3時						ちまき 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 20.6 g 脂質 12.1 g 炭質量計 76.7 g 炭差引法 86.1 g 有機酸 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.5 g 炭質量計 70.2 g 炭差引法 75.8 g 有機酸 0.9 g
	3	4	5	6	7	8	9
昼食	五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	麦ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 胡瓜ともやしの中華和え 中華風コーンスープ りんご	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 舞茸と大根の味噌汁 いちごフルーチェ	納豆卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 小町麸と若布の味噌汁 フルーツゼリー	ポークカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き たけのこの金平 けんちん汁 グレープフルーツ	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 ヨーグルト
3時	塩昆布おにぎり 麦茶	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶	レモンケーキ 麦茶	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 360 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 5.1 g 炭質量計 60.0 g 炭差引法 64.1 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.3 g 炭質量計 70.0 g 炭差引法 75.6 g 有機酸 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 21.8 g 炭質量計 90.9 g 炭差引法 97.2 g 有機酸 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.3 g 炭質量計 92.7 g 炭差引法 101.6 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.4 g 炭質量計 75.1 g 炭差引法 81.3 g 有機酸 1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭質量計 68.0 g 炭差引法 74.0 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.8 g 炭質量計 62.8 g 炭差引法 66.6 g 有機酸 0.9 g
	10	11	12	13	14	15	16
昼食	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 人参と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー	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 オレンジ	胚芽ご飯 カレイの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 新ごぼうとしめじの味噌汁 ヨーグルト	きのことベーコンのスパゲティ ポテトサラダ ほうれん草のミルクスープ りんご	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め キャベツの海苔和え 茄子と絹さやの味噌汁 バナナ	ガパオライス 切干大根のサラダ 若布と豆腐の味噌汁 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 フルーツゼリー
3時	ゆかりおにぎり 牛乳	焼き鯖のお茶漬け 麦茶	あんこバナナパイ 牛乳	五目チャーハン 小魚 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	お麩ラスク 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 10.3 g 炭質量計 83.7 g 炭差引法 90.8 g 有機酸 1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.7 g 炭質量計 71.4 g 炭差引法 77.2 g 有機酸 0.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.7 g 炭質量計 62.5 g 炭差引法 68.7 g 有機酸 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.0 g 炭質量計 76.0 g 炭差引法 81.3 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.1 g 炭質量計 66.4 g 炭差引法 69.0 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.0 g 炭質量計 59.0 g 炭差引法 70.3 g 有機酸 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.4 g 炭質量計 64.8 g 炭差引法 69.5 g 有機酸 0.9 g
	17	18	19	20	21	22 誕生会献立	23
昼食	五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き たけのこの金平 けんちん汁 グレープフルーツ	ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 舞茸と大根の味噌汁 いちごフルーチェ	納豆卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 小町麸と若布の味噌汁 フルーツゼリー	ポークカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ ヨーグルト	彩りピラフ ハンバーグ 新じゃが芋とアスパラガスのサラ 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 ヨーグルト
3時	塩昆布おにぎり 麦茶	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶	レモンケーキ 麦茶	フルーツサンド ヨーグルトドリンク	せんべい ビスケット 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 360 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 5.1 g 炭質量計 60.0 g 炭差引法 64.1 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭質量計 68.0 g 炭差引法 74.0 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 21.8 g 炭質量計 90.9 g 炭差引法 97.2 g 有機酸 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 7.3 g 炭質量計 92.7 g 炭差引法 101.6 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 17.4 g 炭質量計 75.1 g 炭差引法 81.3 g 有機酸 1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.7 g 炭質量計 79.4 g 炭差引法 84.9 g 有機酸 1.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.8 g 炭質量計 62.8 g 炭差引法 66.6 g 有機酸 0.9 g
	24	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 人参と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー	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 オレンジ	胚芽ご飯 カレイの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 新ごぼうとしめじの味噌汁 ヨーグルト	きのことベーコンのスパゲティ ポテトサラダ ほうれん草のミルクスープ りんご	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め キャベツの海苔和え 茄子と絹さやの味噌汁 バナナ	ガパオライス 切干大根のサラダ 若布と豆腐の味噌汁 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 フルーツゼリー
3時	ゆかりおにぎり 牛乳	焼き鯖のお茶漬け 麦茶	あんこバナナパイ 牛乳	五目チャーハン 小魚 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	お麩ラスク 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 10.3 g 炭質量計 83.7 g 炭差引法 90.8 g 有機酸 1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.8 g 炭質量計 70.4 g 炭差引法 76.0 g 有機酸 0.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭質量計 62.3 g 炭差引法 68.5 g 有機酸 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 26.0 g 炭質量計 76.0 g 炭差引法 81.3 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 20.1 g 炭質量計 66.4 g 炭差引法 69.0 g 有機酸 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.0 g 炭質量計 59.0 g 炭差引法 70.3 g 有機酸 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.4 g 炭質量計 64.8 g 炭差引法 69.5 g 有機酸 0.9 g
	31						
昼食	ご飯 鰺の塩焼き 千切り野菜～胡麻ドレッシング～ スナップエンドウと人参の味噌汁 ヨーグルト						
3時	わかめおにぎり 麦茶						
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.3 g 炭質量計 87.1 g 炭差引法 93.7 g 有機酸 0.5 g						