



社会福祉法人 東京児童協会
 亀戸こころ保育園
 令和5年度 4月(卯月) 献立表



※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分のカロリー基準548kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定						入園式
昼食						豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
おやつ						若布おにぎり 牛乳
	547 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.1 g					
日	3	4	5	6	7	8
予定	進級式		野菜の日			
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 春キャベツと油揚げの煮びたし じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	ご飯 カレイのパン粉焼き 千切り野菜 大根と椎茸の味噌汁 ヨーグルト	厚揚げのあんかけ丼 春雨の胡麻酢和え かぶと玉ねぎの味噌汁 バナナ	チキンカレー 春キャベツのコールスローサラダ 彩りコンソメスープ グレープフルーツ	春キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え 青梗菜とえのきのスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツと胡瓜のゆかり和え 若布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	春キャベツのお好み焼き 麦茶	シュガートースト 牛乳	ポテトフライ 小魚 牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	コーンパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	547 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.1 g	480 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 74.8 g	419 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 69.9 g	564 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 77.3 g	593 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 95.4 g	522 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.5 g
日	10	11	12	13	14	15
予定	入園お祝い献立	身体測定(分園)	0歳児健診	身体測定(乳児)	身体測定(幼児)	
昼食	赤飯 鶏のから揚げ 豆腐と若布の中巻サラダ 花魁と長葱のすまし汁 いちごのミルクゼリー	胚芽ご飯 鰯のみそ焼き アスパラと人参の金平 若竹汁 バナナ	ご飯 豚肉と春野菜のバター醤油炒め ひじきと大豆の和風サラダ 豆腐と椎茸の味噌汁 清美オレンジ	ご飯 肉じゃが ほうれん草と人参のおかか和え 若布と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ぶりの竜田揚げ 蓮根の甘酢漬 お麩の味噌汁 いちご	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
おやつ	お祝いラップサンド 牛乳	ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶	鮭の春色ごはん 麦茶	もちっと野菜マフィン ヨーグルトドリンク	チーズおかかおにぎり 麦茶	若布おにぎり 牛乳
	610 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.5 g 炭水化物 83.6 g	475 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 86.1 g	481 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 76.2 g	653 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 91.7 g	479 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 78.5 g	547 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 90.1 g
日	17	18	19	20	21	22
予定		避難訓練	お楽しみ献立			懇談会(1歳~5歳)
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 春キャベツと油揚げの煮びたし じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	ご飯 カレイのパン粉焼き 千切り野菜 大根と椎茸の味噌汁 ヨーグルト	スバゲティーミートソース カラフルピクルス コンソメスープ オレンジ いちご	チキンカレー 春キャベツのコールスローサラダ 彩りコンソメスープ グレープフルーツ	春キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え 青梗菜とえのきのスープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツと胡瓜のゆかり和え 若布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	春キャベツのお好み焼き 麦茶	シュガートースト 牛乳	いちごのロールケーキ ミルクティー	きな粉お麩ラスク 牛乳	コーンパン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 64.8 g	480 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 74.8 g	729 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 121.7 g	564 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 21.7 g 炭水化物 77.3 g	593 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 95.4 g	522 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 84.5 g
日	24	25	26	27	28	29
予定					端午の節句	
昼食	五目うどん 南瓜の甘煮 胡瓜と若布の酢の物 いちご	胚芽ご飯 鰯のみそ焼き アスパラと人参の金平 若竹汁 バナナ	ご飯 豚肉と春野菜のバター醤油炒め ひじきと大豆の和風サラダ 豆腐と椎茸の味噌汁 清美オレンジ	ご飯 肉じゃが ほうれん草と人参のおかか和え 若布と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	こいのぼりご飯 ぶりの竜田揚げ 蓮根の甘酢漬 三つ葉と手まり麩のすまし汁 いちご	
おやつ	しらすおにぎり 小魚 麦茶	ごぼうと豚肉の炊き込みご飯 麦茶	鮭の春色ごはん 麦茶	もちっと野菜マフィン ヨーグルトドリンク	ちまき風おにぎり 緑茶	
	344 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 5.2 g 炭水化物 63.6 g	463 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 85.7 g	481 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 76.2 g	653 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 91.7 g	515 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 84.0 g	