

<献立表>

東京児童協会
 亀戸こころ保育園
 令和6年度 9月(長月)献立表

目標:きれいに食べよう

※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日の昼食とおやつでのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※1日の幼児昼食おやつでのカロリー基準: 547kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 大葉入りつくね焼き 里芋の旨煮 茄子と油揚げの味噌汁 りんご	コーンライス 鮭のホワイトソースがけ レモンドレッシングサラダ オニオンスープ 柿	高野豆腐の三食井 和風マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ	ご飯 彩り野菜の酢鶏 小松菜と人参のナムル わかめスープ ヨーグルト	えびたっぷりカレーライス りんご入りフレンチサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	豚肉と野菜のどんぶり 小松菜ともやしの海苔和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	スイートポテト 牛乳 エネルギー 487 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物75.5 g	油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶 エネルギー 440 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物76.8 g	手作り梨ジャムサンド 牛乳 エネルギー 505 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物87.1 g	おかかのだし茶漬け 麦茶 エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物80.1 g	バナナマフィン ヨーグルトドリンク エネルギー 654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物11.9 g	ゆかりおにぎり 牛乳 エネルギー 566 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物92.4 g
9	10	11	12	13	14	
昼食	ロールパン チキンピカタ さつま芋のコロコロサラダ コーンスープ オレンジ	ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ けんちん汁 フルーツゼリー	野菜たっぷりちゃんぽん麺 レバーの香味煮 青梗菜ともやしの海苔和え ヨーグルト	胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め 白菜の煮びたし 冬瓜と豆腐の味噌汁 バナナ	ご飯 かぼちゃコロッケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 梨	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶 エネルギー 532 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物82.2 g	もちっと野菜マフィン 牛乳 エネルギー 540 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物77.4 g	葱塩チャーハン 麦茶 エネルギー 525 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物85.2 g	人参とチーズのおやき 麦茶 エネルギー 572 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物79.2 g	コーンパン ヨーグルトドリンク エネルギー 537 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物06.4 g	なめしおにぎり 牛乳 エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物85.4 g
16	17	18	19	20	21	
昼食	 敬老の日	栗おこわ お月つくね 里芋の旨煮 茄子と油揚げの味噌汁 うさぎりんご	サフランライス タンドリーチキン さつま芋のヨーグルトサラダ キャベツとお豆のスープ フルーツ2種盛り	ご飯 彩り野菜の酢鶏 小松菜と人参のナムル わかめスープ ヨーグルト	えびたっぷりカレーライス りんご入りフレンチサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	豚肉と野菜のどんぶり 小松菜ともやしの海苔和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	みたらし風さつま芋団子 牛乳 エネルギー 517 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物86.2 g	桃のパンナコッタ ウエハース 紅茶 エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物72.0 g	おかかのだし茶漬け 麦茶 エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物80.1 g	バナナマフィン ヨーグルトドリンク エネルギー 654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物11.9 g	ゆかりおにぎり 牛乳 エネルギー 566 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物92.4 g	
23	24	25	26	27	28	
昼食	 振替休日	ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ けんちん汁 フルーツゼリー	野菜たっぷりちゃんぽん麺 レバーの香味煮 青梗菜ともやしの海苔和え ヨーグルト	胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め 白菜の煮びたし 冬瓜と豆腐の味噌汁 バナナ	ご飯 かぼちゃコロッケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 梨	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	もちっと野菜マフィン 牛乳 エネルギー 540 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物77.4 g	きなこおはぎ 緑茶 エネルギー 511 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物80.8 g	人参とチーズのおやき 麦茶 エネルギー 572 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物79.2 g	コーンパン ヨーグルトドリンク エネルギー 537 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物06.4 g	なめしおにぎり 牛乳 エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物85.4 g	
30						
昼食	ロールパン チキンピカタ さつま芋のコロコロサラダ コーンスープ オレンジ					
3時	ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶 エネルギー 532 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物82.2 g					