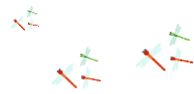




社会福祉法人東京児童協会  
江東区白河かもめ保育園  
令和4年度9月(長月) 献立表



目標：キレイに食べよう

※幼児には、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。  
※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。  
(一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal)



日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
予定				防災献立・引き取り訓練	身体測定・造形	
昼食		<b>防災の日献立</b> 1日は防災の日と引き取り訓練に合わせ、備蓄食品を使った献立です。ご飯はお水だけでできるα米、主菜には鮭の梅煮缶を提供します。 おやつでは、常温長期保存が可能なことから、非常食としても重宝されるようかんを提供します。		<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の梅煮</li> <li>ほうれん草の白和え</li> <li>きのこの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちゃんぽんうどん</li> <li>ブロッコリーの梅おかか和え</li> <li>冬瓜のそぼろ煮</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉とさつま芋の甘辛炒め</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>ようかん</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソーセージピラフ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
				607	533	598
日	5	6	7	8	9	10
予定			野菜の日		十五夜献立・十五夜お楽しみ会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンライス</li> <li>鯉フライ</li> <li>さつま芋と南瓜のヨーグルトサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>中華風オムレツ</li> <li>大根と豆苗の中華サラダ</li> <li>担々スープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>揚げ出し豆腐のきのこあんかけ</li> <li>小松菜と人参のナムル</li> <li>春雨スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗おこわ</li> <li>牛肉と茄子のガリバタ炒め</li> <li>チンゲン菜ともやしの海苔和え</li> <li>冬瓜と豆腐のすまし汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>お月見つくね</li> <li>里芋の旨煮</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>うさぎリンゴ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>鶏の照り焼き</li> <li>キャベツの和風ドレッシングサラダ</li> <li>けんちん汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかかのだし茶漬け</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作り梨ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌焼きおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みたらし風さつま芋団子</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
	582	574	564	568	582	499
日	12	13	14	15	16	17
予定			テーマ野菜の日	誕生会	避難訓練	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鶏肉と茄子のみぞれ煮</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～</li> <li>さつま芋と油揚げの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の塩焼き 付)レモン</li> <li>金時豆と南瓜の甘煮</li> <li>ちくわと若布の酢の物</li> <li>舞茸の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>茄子のミートソースパググティ</li> <li>さつまいもとりんごのサラダ</li> <li>ココロ野菜のコンソメスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>ビーフシチュー</li> <li>カラフル野菜のマリネ</li> <li>ブロッコリーとクルトンのスープ</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の栗りポークカレー</li> <li>3色野菜とじゃこのサワー漬け</li> <li>ベイザンヌスープ</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉とさつま芋の甘辛炒め</li> <li>胡瓜のゆかり和え</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトそうめん</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豚ねぎ塩チャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梨のタタンケーキ</li> <li>ミルクティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロワッサン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>
	533	561	536	607	615	598
日	19	20	21	22	23	24
予定			郷土食(宮崎県)	お彼岸		
昼食	<b>敬老の日</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>中華風オムレツ</li> <li>大根と豆苗の中華サラダ</li> <li>担々スープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チキン南蛮</li> <li>切干大根のさっぱり和え</li> <li>里芋の味噌汁</li> <li>フルーツ牛乳寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗おこわ</li> <li>牛肉と茄子のガリバタ炒め</li> <li>チンゲン菜ともやしの海苔和え</li> <li>冬瓜と豆腐のすまし汁</li> <li>柿</li> </ul>	<b>秋分の日</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>鶏の照り焼き</li> <li>キャベツの和風ドレッシングサラダ</li> <li>けんちん汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>おかかのだし茶漬け</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レモンケーキ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おはぎ</li> <li>緑茶</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>	
		574	711	593		499
日	26	27	28	29	30	
予定		体育あそび	テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>鶏肉と茄子のみぞれ煮</li> <li>ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～</li> <li>さつま芋と油揚げの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の塩焼き 付)レモン</li> <li>金時豆と南瓜の甘煮</li> <li>ちくわと若布の酢の物</li> <li>舞茸の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>茄子のミートソースパググティ</li> <li>さつまいもとりんごのサラダ</li> <li>ココロ野菜のコンソメスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンライス</li> <li>鮭のムニエル</li> <li>さつま芋と南瓜のヨーグルトサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の栗りポークカレー</li> <li>3色野菜とじゃこのサワー漬け</li> <li>ベイザンヌスープ</li> <li>柿</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトそうめん</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豚ねぎ塩チャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロワッサン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	
	533	561	574	582	615	