



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。

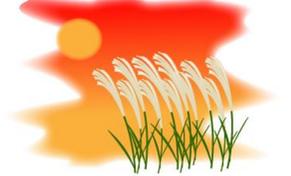
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※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		防災の日献立 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"> ご飯 鮭の梅煮 ほうれん草の白和え きのこの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんうどん ブロッコリーの梅おかか和え 冬瓜のそぼろ煮 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> ようかん ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ソーセイジピラフ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい 牛乳
				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"> コーンライス 鯉フライ さつま芋と南瓜のヨーグルトサラダ ミネストローネ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 中華風オムレツ 大根と豆苗の中華サラダ 担々スープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 小松菜と人参のナムル 春雨スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 栗おこわ 牛肉と茄子のガリバタ炒め チンゲン菜ともやしの海苔和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 お月見つくね 里芋の旨煮 茄子と油揚げの味噌汁 うさぎリンゴ 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鶏の照り焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> バナナマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかかのだし茶漬 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り梨ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌焼きおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> みたらし風さつま芋団子 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳
	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"> 麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～ さつま芋と油揚げの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き 付)レモン 金時豆と南瓜の甘煮 ちくわと若布の酢の物 舞茸の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子のミートソースパググティ さつまいもとりんごのサラダ ココロ野菜のコンソメスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ビーフシチュー カラフル野菜のマリネ ブロッコリーとクルトンのスープ ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の栗りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬 ベイザンヌスープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> トマトそうめん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豚ねぎ塩チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 梨のタタンケーキ ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> クロワッサン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい 牛乳
	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	敬老の日 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 中華風オムレツ 大根と豆苗の中華サラダ 担々スープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チキン南蛮 切干大根のさっぱり和え 里芋の味噌汁 フルーツ牛乳寒天 	<ul style="list-style-type: none"> 栗おこわ 牛肉と茄子のガリバタ炒め チンゲン菜ともやしの海苔和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 柿 	秋分の日 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 鶏の照り焼き キャベツの和風ドレッシングサラダ けんちん汁 ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> おかかのだし茶漬 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> レモンケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> おはぎ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳 	
		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"> 麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～ さつま芋と油揚げの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き 付)レモン 金時豆と南瓜の甘煮 ちくわと若布の酢の物 舞茸の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子のミートソースパググティ さつまいもとりんごのサラダ ココロ野菜のコンソメスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> コーンライス 鮭のムニエル さつま芋と南瓜のヨーグルトサラダ ミネストローネ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の栗りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬 ベイザンヌスープ 柿 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> トマトそうめん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豚ねぎ塩チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バナナマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クロワッサン ヨーグルトドリンク 	
	533	561	574	582	615	