



江東区白河かもめ保育園
令和6年度6月（水無月）
献立表



目標：よく噛んで食べよう

※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：547kcal

	月	火	水	木	金	土
風食						ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト
おやつ						ビスケット・ウエハース 牛乳 I補給 - 533 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 70.0 g
	3	4(カミカミランチ)	5	6	7	8
風食	ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナップエンドウとしめじの味噌汁 オレンジ	桜えびご飯 鱈のサクサクフライ 蓮根と人参のサラダ～玉ねぎドレッシング～ 小松菜とじゃがいもの味噌汁 夏みかんゼリー	ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コーンスープ ヨーグルト	鶏肉の甘辛丼 オクラと人参の和風サラダ ほうれん草と玉葱の味噌汁 メロン	ウインナーとピーマンのナポリタン ココロ野菜のサラダ 人参とセロリのコンソメスープ フルーツゼリー	野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	油揚げとひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	しらすとチーズのトースト 麦茶	五平餅 麦茶	ほくほくじゃがバター そら豆 牛乳	メロンパン ヨーグルトドリンク	ビスケット・せんべい 牛乳
	I補給 - 458 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 69.7 g	I補給 - 570 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 94.7 g	I補給 - 437 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 81.4 g	I補給 - 453 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 64.8 g	I補給 - 523 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 86.6 g	I補給 - 515 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 73.9 g
	10	11	12	13	14	15
風食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ロールパン 鮭のムニエル みかん入りフレンチサラダ きのこのミルクスープ フルーツゼリー	ご飯 鱈のサクサクフライ 蓮根と人参のサラダ～玉ねぎドレッシング～ 小松菜とじゃがいもの味噌汁 メロン	ご飯 肉じゃが 切干大根とツナの和え物 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カジキのみそ焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 オレンジ	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト
おやつ	ほうれん草と豚肉の子チミ 牛乳	梅としらすの麦おにぎり ぼりぼりごぼう 麦茶	シュガートースト 牛乳	トマトとささみの素麺 麦茶	チーズ蒸しパン ヨーグルトドリンク	ビスケット・ウエハース 牛乳
	I補給 - 540 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 81.6 g	I補給 - 597 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 88.6 g	I補給 - 563 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 98.3 g	I補給 - 514 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 72.0 g	I補給 - 443 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 77.6 g	I補給 - 533 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 70.0 g
	17	18	19	20	21	22
風食	ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナップエンドウとしめじの味噌汁 オレンジ	雑穀ご飯 豚肉の塩麴ソテー ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 メロン	ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コーンスープ ヨーグルト	ナン（乳児：食パン） キーマカレー コールスローサラダ アスパラガスとベーコンのスープ 紫陽花ゼリー	ウインナーとピーマンのナポリタン ココロ野菜のサラダ 人参とセロリのコンソメスープ フルーツゼリー	野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	油揚げとひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	レモン牛乳プリン ウエハース 牛乳	五平餅 麦茶	かたつむりロールケーキ お楽しみジュース	メロンパン ヨーグルトドリンク	ビスケット・せんべい 牛乳
	I補給 - 458 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 69.7 g	I補給 - 441 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.6 g	I補給 - 438 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 81.9 g	I補給 - 475 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 73.8 g	I補給 - 523 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 86.6 g	I補給 - 515 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 73.9 g
	24	25	26	27	28	29
風食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ロールパン 鮭のムニエル みかん入りフレンチサラダ きのこのミルクスープ フルーツゼリー	雑穀ご飯 豚肉の塩麴ソテー ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 メロン	ご飯 肉じゃが 切干大根とツナの和え物 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カジキのみそ焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 オレンジ	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長葱の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	ほうれん草と豚肉の子チミ 牛乳	梅としらすの麦おにぎり ぼりぼりごぼう 麦茶	レモン牛乳プリン ウエハース 牛乳	トマトとささみの素麺 麦茶	チーズ蒸しパン ヨーグルトドリンク	ビスケット・ウエハース 牛乳
	I補給 - 540 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.1 g 炭水化物 81.6 g	I補給 - 597 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 88.6 g	I補給 - 441 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.6 g	I補給 - 514 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 72.0 g	I補給 - 443 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 77.6 g	I補給 - 495 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 70.3 g