

社会福祉法人東京児童協会
昭和こども園
令和7年度8月(葉月)献立

目標:モリモリ食べよう

※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。
※カレンダーに記載のカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
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。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:550kcal

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					麦ご飯 鰯の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 夏野菜の豚汁 バナナ	焼きそば フライドポテト 豆腐とわかめの中華スープ フルーツゼリー
3時					梅じゃこご飯 麦茶	わかめおにぎり 牛乳
					エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 77.3 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 23 g 脂質 12.7 g 炭水化物 115 g
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 マーマレードチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラ 小松菜とえのきの味噌汁 パイナップル	鯛の蒲焼き丼 千切り野菜レモンドレッシング 茄子としめじの味噌汁 すいか	ご飯 ゴーヤチャンプルー トマトとささみのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 メロン	胚芽ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き ブロッコリーともやしの海苔和え 豆腐とねぎのすまし汁 オレンジ	食パン チリコンカン 胡瓜とパプリカのマリネ ふんわり卵スープ バナナ	ご飯 回鍋肉 胡瓜と人参の中華和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	夏野菜ピザ 牛乳	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	フルーツ杏仁風 せんべい(ぱりんこ)麦茶	豆乳素麺 麦茶	焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 67.5 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.8 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11 g 炭水化物 64.9 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 59.9 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.2 g
	11	12	13	14	15	16
昼食		五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 春雨スープ フルーツゼリー	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ	ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ちくわと若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	麦ご飯 かじきの梅マヨ焼き 金時豆の甘煮 大根の利休和え お麩と椎茸の味噌汁	豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
3時		きな粉お麩ラスク 牛乳	トマトリゾット 牛乳	ツナとしめじの炊き込みご飯 小魚	メロンパン ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳
		エネルギー 531 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.8 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 68.2 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 95.2 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 95.9 g
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 マーマレードチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラ 小松菜とえのきの味噌汁 パイナップル	鯛の蒲焼き丼 千切り野菜レモンドレッシング 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ゴーヤチャンプルー トマトとささみのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 メロン	ご飯 チーズハンバーグ 彩り野菜のコロコロサラダ マカロニスープ グレープフルーツゼリー	食パン チリコンカン 胡瓜とパプリカのマリネ ふんわり卵スープ バナナ	ご飯 回鍋肉 胡瓜と人参の中華和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	夏野菜ピザ 牛乳	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	フルーツ杏仁風 せんべい(ぱりんこ)	ブルーベリーパフェ 紅茶	焼きとうもろこし ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物 67.5 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11 g 炭水化物 64.9 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 75.7 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 103.1 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.2 g
	25	26	27	28	29	30
昼食	五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 春雨スープ フルーツゼリー	麦ご飯 鰯の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 夏野菜の豚汁	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の胡麻和え オクラとなめこの味噌汁 オレンジ	ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ちくわと若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁	夏野菜カレー 切干大根のハリハリサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	梅じゃこご飯 麦茶	トマトリゾット 牛乳	ツナとしめじの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ビスコ ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳
	エネルギー 531 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 76.8 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 77.3 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 68.2 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.8 g 炭水化物 95.2 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 95.9 g