



社会福祉法人東京児童協会
 学び処世田谷保育屋敷むびさびあそび
 令和8年度 6月（水無月）献立



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。
 ※カレンジャ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 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 |
|----|---|--|--|---|--|--|
| 昼食 | 雑穀ご飯 鶏肉の葱塩焼き ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 オレンジ | 麦ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナップエンドウの味噌汁 バナナ | 高野豆腐の塩麻婆丼 たたき胡瓜 卵入り中華スープ メロン | ご飯 アジの磯部揚げ かみかみごぼうサラダ 小松菜と椎茸の味噌汁 ヨーグルト セザミトースト 牛乳 | ご飯 牛肉と春雨の醤油炒め キャベツの塩昆布和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー | ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト |
| 3時 | ほうれん草蒸しパン ヨーグルトドリンク | 梅おかかおにぎり 小魚 麦茶 | 豆乳そうめん 麦茶 | 牛乳 | 海苔とベーコンの炊き込みご飯 麦茶 | ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク |
| | I補給 - 475 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 71.2 g | I補給 - 502 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 81.0 g | I補給 - 427 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 69.0 g | I補給 - 584 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.8 g 炭水化物 89.9 g | I補給 - 551 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 90.4 g | I補給 - 548 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 90.7 g |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 誕生会 | 13 |
| 昼食 | バターチキンカレー コールスローサラダ アスパラと玉葱のスープ メロン | ご飯 カジキのみそ焼き オクラともやし和風サラダ 小町麩のすまし汁 バナナ | ソース焼きそば 粉ふき芋 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト | ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮びたし じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー | パン アクアパッツァ カラフル野菜のマリネ グリンピースの冷製スープ 紫陽花ゼリー | 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 |
| 3時 | 五平餅 小魚 麦茶 | 玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク | 人参とツナのおやき 麦茶 | ミルクプリン〜いちごソース〜 麦茶 | かたつむりロールケーキ お楽しみジュース | 菜飯おにぎり ヨーグルトドリンク |
| | I補給 - 539 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 88.0 g | I補給 - 517 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 9.0 g 炭水化物 86.4 g | I補給 - 515 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 78.9 g | I補給 - 443 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 74.0 g | I補給 - 493 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 82.1 g | I補給 - 579 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 105.4 g |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 昼食 | 雑穀ご飯 鶏肉の葱塩焼き ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 オレンジ | 麦ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナップエンドウの味噌汁 バナナ | 高野豆腐の塩麻婆丼 たたき胡瓜 卵入り中華スープ メロン | ご飯 チキンピカタ 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 南瓜とえのきの味噌汁 フルーツゼリー | 胚芽ご飯 アジの磯部揚げ ごぼうサラダ 小松菜と椎茸の味噌汁 ヨーグルト | ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト |
| 3時 | ミルクパン ヨーグルトドリンク | 梅おかかおにぎり 麦茶 | きな粉お麩ラスク 麦茶 | さつま芋バター焼き 牛乳 | しらすとチーズのトースト 麦茶 | ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク |
| | I補給 - 527 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 79.0 g | I補給 - 493 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 81.0 g | I補給 - 461 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 65.5 g | I補給 - 522 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 79.7 g | I補給 - 462 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 80.6 g | I補給 - 549 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 91.2 g |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 昼食 | バターチキンカレー コールスローサラダ アスパラと玉葱のスープ メロン | ご飯 カジキのみそ焼き オクラともやし和風サラダ 小町麩のすまし汁 バナナ | ソース焼きそば 粉ふき芋 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト | ご飯 牛肉と春雨の醤油炒め キャベツの塩昆布和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー | ご飯 スコップコロッケ 千切り野菜〜和風ドレッシング〜 豚汁 グレープフルーツ | 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 |
| 3時 | ベリースティックパイ 麦茶 | 玉葱とハムのケーキサレ 牛乳 | 人参とツナのおやき 麦茶 | ミルクプリン〜いちごソース〜 麦茶 | ミルクパン ヨーグルトドリンク | 菜飯おにぎり ヨーグルトドリンク |
| | I補給 - 477 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 71.1 g | I補給 - 490 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 73.3 g | I補給 - 512 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.5 g 炭水化物 78.7 g | I補給 - 497 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 75.8 g | I補給 - 619 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 101.5 g | I補給 - 579 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 105.4 g |
| | 29 | 30 | | | | |
| 昼食 | ご飯 チキンピカタ 彩野菜の玉ねぎドレッシングサ 南瓜とえのきの味噌汁 フルーツゼリー | ご飯 豚と筍の炒め物 青梗菜のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ | | | | |
| 3時 | ほくほくじゃがりター そら豆 牛乳 | 海苔とベーコンの炊き込みご飯 麦茶 | | | | |
| | I補給 - 516 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 77.2 g | I補給 - 498 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 85.4 g | | | | |

