

<献立表>



社会福祉法人 東京児童協会
葛西大きなうち保育園
令和6年度10月（神無月）献立



目標：秋野菜を食べよう

※午前おやつに乳児は牛乳、幼児は小魚、麦茶が出ます。
※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：553kcal

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			胚芽ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和風ドレッシングサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 りんご	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大根とじゃこのさっぱり和え ほうれん草とえのきの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーとコーンの中華スープ バナナ	ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルトドリンク
3時			きのこ煮麺 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	五目炊き込みご飯 小魚 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
			I補給 - 426 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 66.6 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 69.2 g	I補給 - 496 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 80.9 g	I補給 - 648 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 104.3 g
	6	7	8	9	10	11
	0歳児健診・十五夜献立				目の愛護デー献立	
昼食	お月見うどん 里芋の五目煮 キャベツともやしの海苔和え うさぎりんご	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	秋野菜のチキンカレー 蓮根シャキシャキサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 柿	人参ご飯 鰯のパン粉焼き 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 梨	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
3時	さつま芋のお月見団子 牛乳	バナナマフィン 牛乳	卵雑炊 麦茶	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	ブルーベリーパイ ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
	I補給 - 457 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 70.1 g	I補給 - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 81.6 g	I補給 - 451 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 65.1 g	I補給 - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.0 g	I補給 - 464 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 75.5 g	I補給 - 465 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 79.4 g
	13	14	15	16	17	18
			お楽しみ献立	秋空ランチ		
昼食		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 ヨーグルト	ミートドリア 彩り野菜のマリネ きのこのコンソメスープ ぶどうゼリー	さつまいもおにぎり 鶏肉の照り焼き カラフルピクルス バナナ 野菜ジュース	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーとコーンの中華スープ バナナ	ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルトドリンク
3時	ごろごろだいがくいも 牛乳	りんごのパウンドケーキ ミルクティー		玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	五目炊き込みご飯 小魚 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
	I補給 - 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.5 g	I補給 - 586 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 81.0 g		I補給 - 622 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 95.1 g	I補給 - 496 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 80.9 g	I補給 - 648 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 104.3 g
	20	21	22	23	24	25
	0歳児健診・異文化交流			スポーツプロジェクト		乳児運動会
昼食	鶏肉と野菜の煮込みうどん 里芋の五目煮 キャベツの海苔和え りんご	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	秋野菜のチキンカレー 蓮根シャキシャキサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 柿	ご飯 鰯のパン粉焼き 小松菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁 梨	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
3時	みたらし風さつま芋団子 牛乳	バナナマフィン 牛乳	卵雑炊 麦茶	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	味噌パン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
	I補給 - 443 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 69.5 g	I補給 - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 81.6 g	I補給 - 451 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 65.1 g	I補給 - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.0 g	I補給 - 517 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 86.4 g	I補給 - 465 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 79.4 g
	27	28	29	30	31	
			つき組芋ほり遠足			
昼食	2色牛そぼろ丼 切干大根の彩りサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 梨	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ パレンシアオレンジ	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ りんご	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ほうれん草の納豆和え 厚揚げとしめじの味噌汁 バナナ	
3時	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	ごろごろだいがくいも 牛乳	栗さんおにぎり 麦茶	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	
	I補給 - 641 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 93.6 g	I補給 - 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.5 g	I補給 - 444 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 76.7 g	I補給 - 568 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 68.5 g	I補給 - 473 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 75.0 g	