

社会福祉法人 東京児童協会
葛西大きなおうち保育園
令和6年度9月(長月)献立



きれいに食べよう



※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 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
					異文化交流		
屋食	ご飯 大葉入りつくね焼き 里芋の旨煮 茄子と油揚げの味噌汁 りんご	コーンライス 鮭のホワイトソースがけ レモンドレッシングサラダ オニオンスープ 梨	高野豆腐の三食丼 和風マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ	ご飯 彩り野菜の酢鶏 小松菜と人参のナムル わかめスープ ヨーグルト	えびたっぷりカレーライス りんご入りフレンチサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	豚肉と野菜のどんぶり 小松菜ともやしの海苔和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	
3時	スイートポテト 牛乳	油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶	手作り梨ジャムサンド 牛乳	おかかのだし茶漬け 麦茶	バナナマフィン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳	
	エネルギー487 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 55.5 g	エネルギー440 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 68.8 g	エネルギー505 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 71.1 g	エネルギー505 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 80.1 g	エネルギー654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 119.9 g	エネルギー566 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 124.4 g	
	9	10	11	12	13	14	
屋食	ロールパン チキンピカタ さつま芋のコロコロサラダ コンスープ オレンジ	ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ けんちん汁 フルーツゼリー	野菜たっぷりちゃんぽん麺 レバーの香味煮 青梗菜ともやしの海苔和え ヨーグルト	胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め 白菜の煮びたし 冬瓜と豆腐の味噌汁 バナナ	ご飯 かぼちゃコロッケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 梨	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト	
3時	ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶	もちっと野菜マフィン 牛乳	葱塩チャーハン 麦茶	人参とチーズのおやき 麦茶	あんぱん ヨーグルトドリンク	なめしおにぎり 牛乳	
	エネルギー532 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー540 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 74.4 g	エネルギー525 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 52.2 g	エネルギー572 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー572 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 118.8 g	エネルギー514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.4 g	
	16	17	18	19	20	21	
	十五夜献立、お茶会		お楽しみ献立				
屋食	栗おこわ お月見つくね 里芋の旨煮 茄子と油揚げの味噌汁 うさぎりんご		サフランライス タンドリーチキン さつま芋のヨーグルトサラダ キャベツとお豆のスープ フルーツ2種盛り		ご飯 彩り野菜の酢鶏 小松菜と人参のナムル わかめスープ ヨーグルト	えびたっぷりカレーライス りんご入りフレンチサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	
3時	みたらし風さつま芋団子 牛乳		桃のパンナコッタ ウエハース 紅茶		おかかのだし茶漬け 麦茶	バナナマフィン ヨーグルトドリンク	
	エネルギー517 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 62.2 g		エネルギー499 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 20.0 g		エネルギー505 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 80.1 g	エネルギー654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 119.9 g	
	23	24	25	26	27	28	
			異文化交流、お彼岸おやつ		スポーツプロジェクト		
屋食	ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ けんちん汁 フルーツゼリー		野菜たっぷりちゃんぽん麺 レバーの香味煮 青梗菜ともやしの海苔和え ヨーグルト		胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め 白菜の煮びたし 冬瓜と豆腐の味噌汁 バナナ	ご飯 かぼちゃコロッケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 梨	
3時	もちっと野菜マフィン 牛乳		きなこおはぎ 緑茶		人参とチーズのおやき 麦茶	あんぱん ヨーグルトドリンク	
	エネルギー540 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 74.4 g		エネルギー511 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 80.8 g		エネルギー572 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー572 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 118.8 g	
	30						
屋食	ロールパン チキンピカタ さつま芋のコロコロサラダ コンスープ オレンジ						
3時	ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶						
	エネルギー532 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 82.2 g						