

社会福祉法人 東京児童協会
橋場そらとみどりの保育園大きなおうち
令和6年度11月（霜月）予定献立

目標: バランスよく食べよう

※日々安心・安全な食品を納品しております。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昼食とおやつとのカロリーです。
※一日の幼児昼食おやつとのカロリー基準 548kcal
※乳児は幼児の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。

	月	火	水	木	金 1	土 2
食 3時					ご飯 鱈のムニエル さつま芋とリンゴのココロサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ オレンジ 鶏五目ごはん 麦茶 I補† - 431 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 71.9 g	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト ツナおかかおにぎり 牛乳 I補† - 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.2 g
食 3時	4	5	6	7	8（秋空ランチ） 9	
振替休日	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご 栗のパウンドケーキ 牛乳 I補† - 577 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 89.1 g	胚芽ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 柿 焼き芋 牛乳 I補† - 460 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 74.7 g	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の胡麻和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト ほうれん草と豚肉の子チミ 牛乳 I補† - 543 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 73.2 g	ピラフおにぎり 豆腐ナゲット カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ ダイスチーズパン ヨーグルトドリンク I補† - 703 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 110.8 g		そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳 I補† - 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.6 g
食 3時	11	12	13	14	15	16
食 3時	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜としめじのコンソメスープ りんご 梅とツナの麦ご飯 麦茶 I補† - 508 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 89.1 g	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ 味噌焼きおにぎり 麦茶 I補† - 470 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 78.4 g	ロールパン 卵と野菜のバター炒め 南瓜のカレーサラダ ほうれん草と豆乳のスープ オレンジ 粉雪おさつ 牛乳 I補† - 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 74.6 g	ビーフストロガノフ お花のグリン野菜サラダ 彩り野菜のコンソメスープ 柿ゼリー スイートポテトパイ 牛乳 I補† - 685 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 30.4 g 炭水化物 90.7 g	お赤飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え もみじ人参の甘煮 手まり麩と水菜のすまし汁 お花みかん 紅白ゼリー ウエハース 麦茶 I補† - 489 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 73.0 g	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト ツナおかかおにぎり 牛乳 I補† - 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.2 g
食 3時	18	19	20	21	22	23
食 3時	チキンカツ丼 ブロッコリーと人参のさっぱり和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 I補† - 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 98.7 g	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご 栗のパウンドケーキ 牛乳 I補† - 577 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 89.1 g	胚芽ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 柿 焼き芋 牛乳 I補† - 460 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 74.7 g	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の胡麻和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト ほうれん草と豚肉の子チミ 牛乳 I補† - 543 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 73.2 g	野菜たっぷり味噌ラーメン レバーの香味煮 青梗菜と玉葱の中華スープ オレンジ ダイスチーズパン ヨーグルトドリンク I補† - 520 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 69.6 g	
食 3時	25	26	27	28	29	30
食 3時	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜としめじのコンソメスープ りんご 梅とツナの麦ご飯 麦茶 I補† - 508 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 89.1 g	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ 味噌焼きおにぎり 麦茶 I補† - 470 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 78.4 g	ロールパン 卵と野菜のバター炒め 南瓜のカレーサラダ ほうれん草と豆乳のスープ オレンジ 粉雪おさつ 牛乳 I補† - 515 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 74.6 g	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツとじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト セサミトースト ヨーグルトドリンク I補† - 556 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 91.7 g	ご飯 鱈のムニエル さつま芋とリンゴのココロサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ オレンジ 鶏五目ごはん 麦茶 I補† - 431 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 71.9 g	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳 I補† - 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.6 g