



社会福祉法人 東京児童協会
令和5年度9月（長月） 献立表

目標：キレイに食べよう

※乳児は、午前おやつが出ます。
※白々安心・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：548kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
屋食					ご飯 鱈の醤油煮 切干大根の煮物 豚汁 フルーツ缶	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					ビスケット せんべい 野菜ジュース I栄養 - 479 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 77.9 g	おかかおにぎり 牛乳 I栄養 - 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 95.7 g
4	5	6	7	8	9	
屋食	麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	コーンライス 鮭のムニエル さつまい芋のヨーグルトサラダ ミネストローネ 柿	ご飯 中華風揚げ出し豆腐 小松菜と人参のナムル 春雨スープ フルーツゼリー	ご飯 牛肉と茄子のガリパタ炒め 青梗菜ともやしのおかか和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 オレンジ	茄子のミートソーススパゲッティ さつまいもとりんごのサラダ カラフル野菜のコンソメスープ バナナ	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	トマトそうめん 麦茶	バナナマフィン 牛乳	手作りの梨ジャムサンド 牛乳	味噌焼きおにぎり 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
I栄養 - 555 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 72.9 g	I栄養 - 573 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 79.8 g	I栄養 - 563 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 98.2 g	I栄養 - 515 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 77.2 g	I栄養 - 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 98.2 g	I栄養 - 512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.2 g	
11	12	13	14	15	16	
屋食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 カレイの磯辺焼き 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ けんちん汁 バナナ	秋の実りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け バイザンヌスープ 梨	キャロットライス 鶏肉のパン粉焼き 彩り温野菜～レモンドレッシング パンプキンポタージュ ピーチミルクゼリー	ご飯 鱈の塩焼き 金時豆と南瓜の甘煮 ちくわと若布の酢の物 舞茸と大根の味噌汁 りんご	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	ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏肉ときのこの炊き込みご飯 小魚 麦茶	スイートポテト ヨーグルトドリンク	アップルパイ 紅茶	豚肉葱塩チャーハン 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
I栄養 - 539 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.2 g	I栄養 - 411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 74.2 g	I栄養 - 515 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.2 g	I栄養 - 515 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 75.9 g	I栄養 - 579 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 100.6 g	I栄養 - 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 95.7 g	
18	19	20	21	22	23	
屋食	コーンライス サケのムニエル さつまい芋と南瓜のサラダ ミネストローネ 柿	ご飯 揚げ出し豆腐の中華風きのこあん 小松菜と人参のナムル 春雨スープ フルーツゼリー	ご飯 牛肉と茄子のガリパタ炒め 青梗菜ともやしのおかか和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 オレンジ	茄子のミートソーススパゲッティ さつまいもとりんごのサラダ カラフル野菜のコンソメスープ バナナ		
3時	バナナマフィン 牛乳	おはぎ きなこおはぎ 緑茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク		
I栄養 - 573 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 79.8 g	I栄養 - 719 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 140.8 g	I栄養 - 519 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 78.1 g	I栄養 - 566 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 92.2 g			
25	26	27	28	29	30	
屋食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 カレイの磯辺焼き 千切り野菜～玉葱ドレッシング～ けんちん汁 バナナ	秋の実りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け バイザンヌスープ 梨	雑穀ご飯 中華風オムレツ 大根と豆苗の中華サラダ 坦々スープ ヨーグルト	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	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	ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏肉ときのこの炊き込みご飯 小魚 麦茶	スイートポテト ヨーグルトドリンク	おかかのだし茶漬け 麦茶	みたらし風さつまい芋団子 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
I栄養 - 539 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.2 g	I栄養 - 436 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 80.2 g	I栄養 - 511 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.1 g	I栄養 - 604 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 82.8 g	I栄養 - 520 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 85.8 g	I栄養 - 512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.2 g	