

東京児童協会  
橋場そらとみどりの保育園大きなおうち  
9月（長月） 予定献立表

目標：きれいに食べよう

※乳児は、午前おやつが出ます。  
※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。乳児は別割で計算しています。  
また、これは目安であり園々の給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：549kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	ポークカレー カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ キャベツと椎茸の味噌汁 りんご	野菜たっぷりちゃんぽん麺 レバーの香味煮 ほうれん草と人参のナムル ヨーグルト	胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め ひじきとだいずのマヨサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	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 パレンシアオレンジ	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	ビスケット ヨーグルトドリンク	もちっと野菜マフィン 牛乳	鮭と切干大根のおにぎり 麦茶	うさぎスイートポテト 牛乳	クリームロールパン ヨーグルトドリンク	なめしおにぎり 牛乳
	I補† - 599 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 105.0 g	I補† - 536 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 72.8 g	I補† - 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.6 g	I補† - 601 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 26.6 g 炭水化物 81.1 g	I補† - 657 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 87.1 g	I補† - 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.4 g
8	9	10	11	12	13	
昼食	桜えびご飯 おからと蓮根のつくね焼き 切干大根の煮物 秋茄子と油揚げの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉の塩麴炒め 胡瓜と若布の酢の物 小松菜と油揚げの味噌汁 柿	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鶏の竜田揚げ 白菜の煮びたし きのこの味噌汁 フルーツゼリー	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 梨	豚肉と野菜のどんぶり 切干大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	カルピクッパ 麦茶	人参とチーズのおやき 麦茶	焼き芋 牛乳	りんごジャムサンド ヨーグルトドリンク	ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補† - 491 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 84.8 g	I補† - 549 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 77.0 g	I補† - 514 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 95.1 g	I補† - 584 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 94.2 g	I補† - 549 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 90.8 g	I補† - 589 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 95.5 g
15	16	17	18	19	20	
敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日	
昼食	敬老の日 敬老の日	敬老の日 敬老の日	敬老の日 敬老の日	敬老の日 敬老の日	敬老の日 敬老の日	
3時	敬老の日 敬老の日	敬老の日 敬老の日	敬老の日 敬老の日	敬老の日 敬老の日	敬老の日 敬老の日	
	I補† - 536 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 72.8 g	I補† - 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.6 g	I補† - 499 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 72.0 g	I補† - 657 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 87.1 g	I補† - 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.4 g	
22	23	24	25	26	27	
秋分の日	秋分の日	秋分の日	秋分の日	秋分の日	秋分の日	
昼食	秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	
3時	秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	
	I補† - 753 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 154.6 g	I補† - 514 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.3 g 炭水化物 95.1 g	I補† - 584 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 94.2 g	I補† - 549 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 90.8 g	I補† - 589 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 95.5 g	
29	30					
親子丼	食パン					
3時						
	I補† - 598 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 98.9 g	I補† - 393 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 60.9 g				