

# 献立表

社会福祉法人東京児童協会  
すみだ中和こころ保育園  
令和6年度9月（長月）献立



目標：きれいに食べよう

※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。  
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：551kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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 グレープフルーツ	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 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	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	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	手作り梨ジャムサンド ヨーグルトドリンク	人参とチーズのおやき 麦茶	おかかのだし茶漬け 麦茶	バナナケーキ 牛乳	せんべい ビスケット ヨーグルトドリンク
	I栄養 - 487 kcal 蛋白質 186 g 脂質 15.1 g 炭水化物 75.5 g	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 250 g 脂質 7.5 g 炭水化物 96.7 g	I栄養 - 567 kcal 蛋白質 174 g 脂質 21.8 g 炭水化物 79.2 g	I栄養 - 496 kcal 蛋白質 194 g 脂質 11.4 g 炭水化物 80.1 g	I栄養 - 585 kcal 蛋白質 199 g 脂質 18.3 g 炭水化物 92.2 g	I栄養 - 582 kcal 蛋白質 233 g 脂質 14.0 g 炭水化物 91.9 g
	9	10	11	12 野菜の日	13	14
屋食	ロールパン チキンピカタ さつま芋のココロサラダ コーンスープ 梨	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	高野豆腐の三色丼 和風マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ	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	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	油揚げとひじきのおにぎり 麦茶	葱塩チャーハン 麦茶	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース オレンジジュース
	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 216 g 脂質 20.6 g 炭水化物 69.5 g	I栄養 - 540 kcal 蛋白質 201 g 脂質 19.0 g 炭水化物 77.4 g	I栄養 - 445 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 69.7 g	I栄養 - 497 kcal 蛋白質 130 g 脂質 7.8 g 炭水化物 95.0 g	I栄養 - 657 kcal 蛋白質 270 g 脂質 18.2 g 炭水化物 102.6 g	I栄養 - 476 kcal 蛋白質 168 g 脂質 10.4 g 炭水化物 81.3 g
	16	17 十五夜献立	18	19 お楽しみ献立	20	21
屋食	 敬老の日	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	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 ヨーグルト	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	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 グレープフルーツ	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		みたらし風さつま芋団子 牛乳	人参とチーズのおやき 麦茶	桃のパンナコッタ ウエハース 紅茶	手作り梨ジャムサンド ヨーグルトドリンク	せんべい ビスケット ヨーグルトドリンク
		I栄養 - 517 kcal 蛋白質 191 g 脂質 13.5 g 炭水化物 86.2 g	I栄養 - 587 kcal 蛋白質 200 g 脂質 22.3 g 炭水化物 80.0 g	I栄養 - 499 kcal 蛋白質 181 g 脂質 17.3 g 炭水化物 72.0 g	I栄養 - 542 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 95.9 g	I栄養 - 582 kcal 蛋白質 233 g 脂質 14.0 g 炭水化物 91.9 g
	23	24	25 お彼岸おやつ	26 野菜の日	27	28
屋食	 振替休日	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	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	高野豆腐の三色丼 和風マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ	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	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		もちっと野菜マフィン 牛乳	きなこおはぎ 緑茶	葱塩チャーハン 麦茶	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース オレンジジュース
		I栄養 - 540 kcal 蛋白質 201 g 脂質 19.0 g 炭水化物 77.4 g	I栄養 - 554 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.6 g	I栄養 - 497 kcal 蛋白質 130 g 脂質 7.8 g 炭水化物 95.0 g	I栄養 - 657 kcal 蛋白質 270 g 脂質 18.2 g 炭水化物 102.6 g	I栄養 - 476 kcal 蛋白質 168 g 脂質 10.4 g 炭水化物 81.3 g
	30					
屋食	ロールパン チキンピカタ さつま芋のココロサラダ コーンスープ 梨					
3時	ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶					
	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 216 g 脂質 20.6 g 炭水化物 69.5 g					