

<献立表>

社会福祉法人東京児童協会
おおきなうち
令和5年度7月（文月）献立

目標：夏野菜を食べよう



※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のカロリー基準：●●●●kal

	月	火	水	木	金	土 1
昼食						ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト
3時						ゆかりおにぎり 牛乳 I補† - 546 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 85.1 g
	3	4	5	6	7	8
昼食	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	ご飯 鯔の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具たくさん味噌汁 メロン	麦ごはん ゴーヤチャンプルー 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 卵とトマトのスープ バナナ	きらきら七夕そうめん 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え すいか	そばろ丼 キャベツのおかか和え 大根と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3時	トマトジャムサンド ヨーグルトドリンク	しらすと小松菜のおにぎり 小魚 麦茶	焼きとうもろこし 牛乳	ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶	お星さまクッキー ヨーグルトドリンク	青菜おにぎり 牛乳 I補† - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g
	I補† - 564 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 96.0 g	I補† - 457 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 6.8 g 炭水化物 80.4 g	I補† - 616 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 113.7 g	I補† - 470 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.5 g	I補† - 665 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 25.2 g 炭水化物 90.4 g	
	10	11	12	13	14	15
昼食	ご飯 豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カレーのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ ズッキーニと油揚げの味噌汁 オレンジ	冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか	夏野菜カレー マセドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ	胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色パリパリサラダ 二つと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト
3時	人参とチーズのお焼き 牛乳	ささみと若布の素麺 麦茶	サーターアングイー 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	五目炊き込みご飯 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳 I補† - 546 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.7 g 炭水化物 85.1 g
	I補† - 497 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 67.9 g	I補† - 351 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 4.2 g 炭水化物 60.7 g	I補† - 613 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 28.7 g 炭水化物 76.6 g	I補† - 584 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 84.5 g	I補† - 465 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 81.1 g	
	17	18	19	20	21	22
昼食		ご飯 鯔の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具たくさん味噌汁 メロン	麦ごはん ゴーヤチャンプルー 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 卵とトマトのスープ バナナ	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 冬瓜と豆腐の味噌汁 すいか	そばろ丼 キャベツのおかか和え 大根と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3時		しらすと小松菜のおにぎり 小魚 麦茶	焼きとうもろこし 牛乳	ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶	チーズベーグル 牛乳	青菜おにぎり 牛乳 I補† - 532 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.3 g
		I補† - 457 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 6.8 g 炭水化物 80.4 g	I補† - 616 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 113.7 g	I補† - 470 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 73.5 g	I補† - 535 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 77.8 g	
	24	25	26	27	28	29
昼食	ご飯 豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カレーのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ ズッキーニと油揚げの味噌汁 オレンジ	冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか	夏野菜カレー マセドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ	胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色パリパリサラダ 二つと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	冷やしうどん 金平ごぼう さつまいもの甘煮 ヨーグルト
3時	人参とチーズのお焼き 牛乳	ささみと若布の素麺 麦茶	サーターアングイー 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	五目炊き込みご飯 麦茶	若布おにぎり 牛乳 I補† - 431 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 72.3 g
	I補† - 497 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 67.9 g	I補† - 351 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 4.2 g 炭水化物 60.7 g	I補† - 613 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 28.7 g 炭水化物 76.6 g	I補† - 585 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 84.6 g	I補† - 465 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 81.1 g	
	31					
昼食	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	パエリア 鶏肉のラタトゥイユ 千切り野菜 レモンドレッシング 冷製コーンスープ 桃ゼリー				
3時	トマトジャムサンド ヨーグルトドリンク	スイカポンチ ウエハース 麦茶				
	I補† - 564 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 10.5 g 炭水化物 96.0 g	I補† - 529 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 88.2 g				