



社会福祉法人東京児童協会
 富久ソラのこども園ちいさなうちゅう分園
 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。
 ※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。
 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：550kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					ご飯 筑前煮 切干大根のハリハリサラダ 若布とお麩の味噌汁 みかん缶	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補* - 415 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 77.0 g	おかかおにぎり 牛乳 I補* - 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 95.7 g
4	4	5	6	7	8	9
昼食	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 サケのムニエル さつま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 じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 牛肉と茄子のガリ бата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	ジャーマンポテト 牛乳	手作り梨ジャムサンド 牛乳	味噌焼きおにぎり 麦茶	チーズバーグ ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補* - 555 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 72.9 g	I補* - 500 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 67.9 g	I補* - 564 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.2 g 炭水化物 99.7 g	I補* - 515 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 77.2 g	I補* - 594 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 93.3 g	I補* - 512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.2 g
11	11	12	13	14	15	16
昼食	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 カレーの磯辺焼き 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 パイザンヌスープ 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	ご飯 鯖の塩焼き 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	おかかのだし茶漬け 麦茶	豚肉葱塩チャーハン 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	I補* - 539 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.2 g	I補* - 411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 74.2 g	I補* - 515 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.2 g	I補* - 604 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 82.8 g	I補* - 581 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 101.2 g	I補* - 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 95.7 g
18	18	19	20	21	22	23
昼食		コーンライス サケのムニエル さつま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 じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 牛肉と茄子のガリ бата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	ミルクパン タンドリーチキン 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	
3時		ジャーマンポテト 牛乳	おはぎ 緑茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	アップルパイ 紅茶	
	I補* - 500 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 67.9 g	I補* - 500 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.6 g 炭水化物 67.9 g	I補* - 816 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 153.4 g	I補* - 519 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 78.1 g	I補* - 573 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 73.5 g	
25	25	26	27	28	29	30
昼食	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 カレーの磯辺焼き 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 パイザンヌスープ 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	みたらし風さつま芋団子 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補* - 539 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.2 g	I補* - 411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 74.2 g	I補* - 511 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.1 g	I補* - 604 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 82.8 g	I補* - 520 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 85.8 g	I補* - 512 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.2 g