

# 献立表

社会福祉法人東京児童協会  
EDO日本橋保育園  
9月(長月)献立表

## キレイに食べよう

※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日の屋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。  
※一日の幼児屋食おやつ分のカロリー基準：547kcal

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
屋食	親子丼 ほうれん草としめじの煮びたし 大根と玉ねぎの味噌汁 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 梨	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 ハレンシアオレンジ	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	葱塩チャーハン 小魚 麦茶	コーンとチーズのマフィン 牛乳	鮭と切干大根のおにぎり 麦茶	スイートポテト 牛乳	はちみつ豆乳パン ヨーグルトドリンク
	I補給 - 604 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 98.9 g	I補給 - 507 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.3 g	I補給 - 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.6 g	I補給 - 565 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 72.9 g	I補給 - 559 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 94.0 g	I補給 - 459 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 74.0 g
	8	9	10	11	12	13
屋食	桜えびご飯 おからと蓮根のつくね焼き 里芋の旨煮 秋茄子と油揚げの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉の塩麩炒め 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 具たくさん味噌汁 りんご	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 ハレンシアオレンジ	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	カルピックパ 麦茶	焼き芋 牛乳	人参とチーズのおにぎり 麦茶	手作り梨ジャムサンド 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク
	I補給 - 491 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 86.7 g	I補給 - 507 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 71.7 g	I補給 - 504 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 98.5 g	I補給 - 570 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 90.8 g	I補給 - 620 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 91.0 g	I補給 - 555 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.7 g
	15	16	17	18	19	20
屋食	 敬老の日	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	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	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 ハレンシアオレンジ	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	コーンとチーズのマフィン 牛乳	鮭と切干大根のおにぎり 麦茶	桃のパンコッタ ウエハース 紅茶	はちみつ豆乳パン 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補給 - 491 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 86.7 g	I補給 - 507 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.3 g	I補給 - 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.6 g	I補給 - 499 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 72.0 g	I補給 - 559 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 94.0 g	I補給 - 459 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.0 g 炭水化物 74.0 g
	22	23	24	25	26	27
屋食	桜えびご飯 おからと蓮根のつくね焼き 里芋の旨煮 秋茄子と油揚げの味噌汁 バナナ	 秋分の日	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 りんご	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 ハレンシアオレンジ	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	カルピックパ 麦茶	人参とチーズのおにぎり 麦茶	手作り梨ジャムサンド 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	I補給 - 491 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 86.7 g	I補給 - 507 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.3 g	I補給 - 504 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 98.5 g	I補給 - 570 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.8 g 炭水化物 90.8 g	I補給 - 620 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 91.0 g	I補給 - 555 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.7 g
	29	30				
屋食	親子丼 ほうれん草としめじの煮びたし 大根と玉ねぎの味噌汁 バナナ	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 柿	 お盆	 お盆	 お盆	 お盆
	3時	栗ようかん せんべい 麦茶				
	I補給 - 604 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 98.9 g	I補給 - 411 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 63.8 g				