

社会福祉法人 東京児童協会
江東区南砂さくら保育園
令和7年9月(長月)献立表



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。

	月 1 避難訓練	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	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	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	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 バレンシアオレンジ	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	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	メロンパン ヨーグルトドリンク	なめしおにぎり ヨーグルトドリンク
	エネルギー 604 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 98.9 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 72.8 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 72.9 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 108.0 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 101.0 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 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 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	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 バレンシアオレンジ	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	カルピックッパ 麦茶	焼き芋 牛乳	人参とチーズのおやき 麦茶	手作り梨ジャムサンド ヨーグルトドリンク	ツナとひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク
	エネルギー 491 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 86.7 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 71.7 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 98.6 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 102.3 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 107.0 g
	15	16	17	18	19	20
昼食	 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	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	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 バレンシアオレンジ	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		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	メロンパン ヨーグルトドリンク	なめしおにぎり ヨーグルトドリンク
	エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 72.8 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物 72.9 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 108.0 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 101.0 g	
	22	23	24	25	26 誕生会	27
昼食	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		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 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	サフランライス タンドリーチキン さつまいも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	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	おはぎ 緑茶		人参とチーズのおやき 麦茶	手作り梨ジャムサンド ヨーグルトドリンク	桃のパンナコッタ ウエハース 紅茶	ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク
	エネルギー 480 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.7 g 炭水化物 99.5 g		エネルギー 532 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 98.6 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 102.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 72.0 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 107.0 g
	29	30				
昼食	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				
3時	葱塩チャーハン 小魚 麦茶	栗ようかん 麦茶				
	エネルギー 604 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 98.9 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 61.1 g				