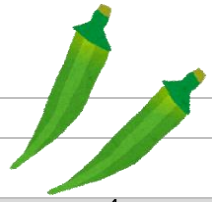
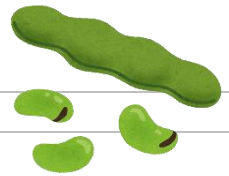
社会福祉法人　東京児童協会
江東区南砂さくら保育園
令和6年度6月（水無月）　献立表

目標：よく噛んで食べよう

※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のカロリー基準：551kcal

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト
3時						若布おにぎり 牛乳
						ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 84.6 g
	3	4	5	6	7	8
昼食	ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナップエンドウとしめじの味噌 オレンジ	桜えびご飯 鯵のサクサクフライ 蓮根と人参のサラダ～玉ねぎドレッシング 小松菜とじゃがいもの味噌汁 みかんゼリー	ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コーンスープ ヨーグルト	鶏肉の甘辛丼 オクラと人参の和風サラダ 具だくさん味噌汁 メロン	ウインナーとピーマンのナポリタン コロコロ野菜のサラダ 人参とセロリのコンソメスープ オレンジゼリー	野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	しらすとチーズのトースト 麦茶	五平餅 麦茶	ほくほくじゃがバター そら豆 牛乳	油揚げとひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ツナおにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 68.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 95.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 81.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 66.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 74.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.3 g
	10	11	12	13	14	15
昼食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 ピーチゼリー	チキンライス 鮭のムニエル みかん入りフレンチサラダ きのこのミルクスープ バナナ	雑穀ご飯 豚肉の塩麹ソテー ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 メロン	ご飯 肉じゃが 切干大根とツナの和え物 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 カジキのみそ焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 オレンジ	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト
3時	チーズ蒸しパン ヨーグルトドリンク	梅としらすの麦おにぎり ぼりぼりごぼう 麦茶	レモン牛乳プリン ウエハース 麦茶	トマトとささみの素麺 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	若布おにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 94.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 93.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 72.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 73.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 84.6 g
	17	18	19	20	21	22
昼食	ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナップエンドウとしめじの味噌 オレンジ	ご飯 鯵のサクサクフライ 蓮根と人参のサラダ～玉ねぎドレッシング 小松菜とじゃがいもの味噌汁 バナナ	ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コーンスープ ヨーグルト	鶏肉の甘辛丼 オクラと人参の和風サラダ 具だくさん味噌汁 メロン	ウインナーとピーマンのナポリタン コロコロ野菜のサラダ 人参とセロリのコンソメスープ オレンジゼリー	野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	シュガートースト 牛乳	五平餅 麦茶	ほくほくじゃがバター そら豆 牛乳	油揚げとひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ツナおにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 68.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 93.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 81.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 66.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 74.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 88.3 g
	24	25	26	27	28（誕生会）	29
昼食	ご飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 ピーチゼリー	チキンライス 鮭のムニエル みかん入りフレンチサラダ きのこのミルクスープ バナナ	雑穀ご飯 豚肉の塩麹ソテー ひじきのマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 メロン	ご飯 肉じゃが 切干大根とツナの和え物 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ナン キーマカレー コールスローサラダ アスパラガスとベーコンのスープ 紫陽花ゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	チーズ蒸しパン ヨーグルトドリンク	梅としらすの麦おにぎり ぼりぼりごぼう 麦茶	レモン牛乳プリン ウエハース 麦茶	トマトとささみの素麺 麦茶	かたつむりロールケーキ お楽しみジュース	おかかおにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 94.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 12.9 g 炭水化物 93.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 72.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 73.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.2 g 炭水化物 88.7 g