

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。
※カロリ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：551kcal

	月 1				火 2				水 3 野菜の日				木 4				金 5 七夕献立				土 6			
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 鰯の南蛮漬け 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 具だくさん味噌汁 メロン				麦ごはん 牛肉のチャブチエ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ				天の川カレー コールスローサラダ ベイザンヌスープ すいか				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 しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶				ささみと若布の素麺 麦茶				蒸しとうもろこし 牛乳				きらきらみかんゼリー せんべい(ばりんこ) 麦茶				お星さまクッキー ヨーグルトドリンク				ゆかりおにぎり 牛乳			
	エネルギー	488 kcal	蛋白質	16.4 g	エネルギー	410 kcal	蛋白質	19.0 g	エネルギー	560 kcal	蛋白質	20.9 g	エネルギー	466 kcal	蛋白質	12.5 g	エネルギー	712 kcal	蛋白質	21.9 g	エネルギー	560 kcal	蛋白質	22.7 g
	脂質	9.5 g	炭水化物	85.6 g	脂質	8.2 g	炭水化物	65.9 g	脂質	11.1 g	炭水化物	102.7 g	脂質	16.7 g	炭水化物	68.9 g	脂質	16.9 g	炭水化物	121.6 g	脂質	14.9 g	炭水化物	87.6 g
	8				9 避難訓練				10				11				12				13			
昼食	ご飯 豆腐のつくね焼き 胡瓜とトマト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 カレイのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ ズッキーニの味噌汁 オレンジ				たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ すいか				トマトたっぷりポークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ				ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 茄子と豆腐の味噌汁 オレンジ				そばろ井 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 鮭の冷やし茶漬 麦茶				大学かぼちゃ 牛乳				コーンの蒸しパン 牛乳				ツナとひじきのおにぎり 小魚 麦茶				チーズドック ヨーグルトドリンク				青菜おにぎり 牛乳			
	エネルギー	454 kcal	蛋白質	17.2 g	エネルギー	418 kcal	蛋白質	18.8 g	エネルギー	439 kcal	蛋白質	18.6 g	エネルギー	542 kcal	蛋白質	17.8 g	エネルギー	509 kcal	蛋白質	20.6 g	エネルギー	538 kcal	蛋白質	22.5 g
	脂質	6.3 g	炭水化物	83.3 g	脂質	8.6 g	炭水化物	70.6 g	脂質	14.5 g	炭水化物	64.6 g	脂質	15.0 g	炭水化物	87.2 g	脂質	12.4 g	炭水化物	84.9 g	脂質	13.9 g	炭水化物	85.5 g
	15				16				17 野菜の日				18				19				20			
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 鰯の南蛮漬け 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 具だくさん味噌汁 メロン				麦ごはん 牛肉のチャブチエ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ バナナ				胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色バリバリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 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 しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶				ささみと若布の素麺 麦茶				蒸しとうもろこし 牛乳				きらきらみかんゼリー せんべい(ばりんこ) 麦茶				トマトジャムサンド 牛乳				ゆかりおにぎり 牛乳			
	エネルギー	454 kcal	蛋白質	17.2 g	エネルギー	418 kcal	蛋白質	18.8 g	エネルギー	560 kcal	蛋白質	20.9 g	エネルギー	466 kcal	蛋白質	12.5 g	エネルギー	572 kcal	蛋白質	24.0 g	エネルギー	560 kcal	蛋白質	22.7 g
	脂質	6.3 g	炭水化物	83.3 g	脂質	8.2 g	炭水化物	65.9 g	脂質	11.1 g	炭水化物	102.7 g	脂質	16.7 g	炭水化物	68.9 g	脂質	14.6 g	炭水化物	92.5 g	脂質	14.9 g	炭水化物	87.6 g
	22				23				24				25				26 誕生の日				27			
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 カレイのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ ズッキーニの味噌汁 オレンジ				たっぷり野菜の冷やしラーメン 焼売 海藻たっぷりシャキシャキサラダ すいか				トマトたっぷりポークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ				パエリア ラタトゥイユ レモンドレッシングサラダ 冷製コーンスープ かき氷ゼリー				そばろ井 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 しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶				大学かぼちゃ 牛乳				コーンの蒸しパン 牛乳				ツナとひじきのおにぎり 小魚				スイカボンチ ヨーグルトドリンク				青菜おにぎり 牛乳			
	エネルギー	56 kcal	蛋白質	16.4 g	エネルギー	418 kcal	蛋白質	18.8 g	エネルギー	439 kcal	蛋白質	18.6 g	エネルギー	542 kcal	蛋白質	17.8 g	エネルギー	607 kcal	蛋白質	22.7 g	エネルギー	538 kcal	蛋白質	22.5 g
	脂質	9.5 g	炭水化物	85.6 g	脂質	8.6 g	炭水化物	70.6 g	脂質	14.5 g	炭水化物	64.6 g	脂質	15.0 g	炭水化物	87.2 g	脂質	13.6 g	炭水化物	103.6 g	脂質	13.9 g	炭水化物	85.5 g
	29				30				31															
昼食	ご飯 豆腐のつくね焼き 胡瓜とトマト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				胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色バリバリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー				夏野菜カレー コールスローサラダ ベイザンヌスープ すいか															
	3時 鮭の冷やし茶漬 麦茶				トマトジャムサンド 牛乳				手作りクッキー ヨーグルトドリンク															
	エネルギー	454 kcal	蛋白質	17.2 g	エネルギー	572 kcal	蛋白質	24.0 g	エネルギー	705 kcal	蛋白質	20.8 g												
	脂質	6.3 g	炭水化物	83.3 g	脂質	14.6 g	炭水化物	92.5 g	脂質	17.1 g	炭水化物	120.4 g												

