



花房山目黒駅前保育園333
令和6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：548kcal

| | 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 昼食 | ご飯 大葉入りつくね焼き 里芋の旨煮 茄子と油揚げの味噌汁 りんご | コーンライス 鮭のホワイトソースかけ レモンドレッシングサラダ オニオンスープ バナナ | 高野豆腐の三食丼 和風マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ | ご飯 彩り野菜の酢鶏 小松菜と人参のナムル わかめスープ ヨーグルト | 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 フルーツゼリー | 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 | おさつフライ 牛乳 I補† - 494 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.4 g | 油揚げとひじきの炊き込みご飯 麦茶 I補† - 440 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 76.8 g | 手作り梨ジャムサンド 牛乳 I補† - 505 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 87.1 g | おかかのだし茶漬け 麦茶 I補† - 505 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 80.1 g | バナナケーキ ヨーグルトドリンク I補† - 654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 111.9 g | ゆかりおにぎり 牛乳 I補† - 566 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 92.4 g |
| 9 | | 10 | 11 避難訓練 | 12 | 13 体育指導 | 14 |
| 昼食 | ロールパン チキンピカタ さつま芋のココロサラダ コーンスープ オレンジ | ご飯 鱈の袖庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ けんちん汁 フルーツゼリー マカロニきな粉 | 野菜たっぷりちゃんぽん レバーの香味煮 青梗菜ともやしの海苔和え ヨーグルト | 胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め 白菜の煮びたし 冬瓜と豆腐の味噌汁 ヨーグルト | 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 梨 | 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 | ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶 I補† - 532 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 68.2 g | おさつフライ 牛乳 I補† - 430 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 65.8 g | 葱塩チャーハン 麦茶 I補† - 525 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 85.2 g | 豆腐とニラのチヂミ 麦茶 I補† - 506 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 66 g | メロンパン ヨーグルトドリンク I補† - 583 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13.9 g 炭水化物 98 g | なめしおにぎり 牛乳 I補† - 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.4 g |
| 16 | | 17 お月見お楽しみ会 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 昼食 | 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 おさつフライ 牛乳 | 高野豆腐の三食丼 和風マカロニサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ | ご飯 彩り野菜の酢鶏 小松菜と人参のナムル わかめスープ ヨーグルト | 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 フルーツゼリー | 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 | 敬老の日 I補† - 492 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.3 g 炭水化物 87.1 g | 手作り梨ジャムサンド 牛乳 I補† - 505 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 87.1 g | おかかのだし茶漬け 麦茶 I補† - 505 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.4 g 炭水化物 80.1 g | バナナケーキ ヨーグルトドリンク I補† - 654 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 111.9 g | ゆかりおにぎり 牛乳 I補† - 566 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.0 g 炭水化物 92.4 g | |
| 23 | | 24 誕生会 | 25 | 26 | 27 運動会応援献立 | 28 運動会 |
| 昼食 | サフランライス タンドリーチキン さつま芋のマヨサラダ キャベツとお豆のスープ フルーツ2種盛り 桃のメープルケーキ 紅茶 | 野菜たっぷりちゃんぽん レバーの香味煮 青梗菜ともやしの海苔和え ヨーグルト | 胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め 白菜の煮びたし 冬瓜と豆腐の味噌汁 ヨーグルト | ご飯 油淋鶏 フライドポテト 春雨サラダ 生姜入り中華スープ 梨 | 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 | I補† - 515 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 84.2 g | きなこおはぎ 緑茶 I補† - 511 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 80.8 g | 豆腐とニラのチヂミ 麦茶 I補† - 506 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 66 g | メロンパン ヨーグルトドリンク I補† - 580 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.9 g 炭水化物 91.7 g | なめしおにぎり 牛乳 I補† - 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 85.4 g | |
| 30 | | | | | | |
| 昼食 | ロールパン チキンピカタ さつま芋のココロサラダ コーンスープ オレンジ | | | | | |
| 3時 | ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶 I補† - 532 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 68.2 g | | | | | |