

社会福祉法人 台東区立たいとうこども園
令和5年度7月(文月)献立

*納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
*カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の食食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。
*1日の幼児の食食おやつ分のカロリー基準：549kcal

	月	火	水	木	金	土	
						1	
食 3時			<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 目標：夏野菜を食べよう  </div>				ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お餅と若布のすまし汁 ヨーグルト カステラ 牛乳 I1杯 - 549 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 82.2 g
	3	4	5 野菜の日	6	7	8	
食 3時	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 ハイナップル ささみと若布の冷麦 麦茶 I1杯 - 496 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.8 g 炭水化物 81.4 g	ご飯 鰻の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 バナナ(児童協会) しらすと小松菜のおにぎり 小魚 麦茶 I1杯 - 467 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 6.8 g 炭水化物 85.6 g	ねほねほ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 貝たぐさん味噌汁 メロン 焼きとうもろこし 牛乳 I1杯 - 616 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 113.7 g	麦ごはん コーヤチャンフルー 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 卵とトマトのスープ ヨーグルト ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶 I1杯 - 493 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 75.1 g	きらきら七夕そうめん 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え すいか お星さまクッキー ヨーグルトドリンク I1杯 - 668 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 25.2 g 炭水化物 90.7 g	そぼろ丼 キャベツのおかか和え 大根と豆腐の味噌汁 ヨーグルト せんべい ビスケット 牛乳 I1杯 - 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 73.4 g	
	10	11	12	13 誕生会	14	15	
食 3時	夏野菜カレー マゼドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ コーンの蒸しパン 牛乳 I1杯 - 584 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 84.5 g	ご飯 カレイのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ スッキーニと油揚げの味噌汁 ヨーグルト トマトシヤムサンド ヨーグルトドリンク I1杯 - 503 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 91.7 g	ご飯 豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 オレシ 人参とチーズのお焼き 牛乳 I1杯 - 485 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 66.5 g	パエリア 鶏肉のラタトゥイユ 千切の野菜 レモンドレッシング 冷製コーンスープ 桃ゼリー スイカボンチ ウエハース 麦茶 I1杯 - 516 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 87.9 g	胚芽ご飯 鮭の照り焼き 三色パリパリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 五目炊き込みご飯 麦茶 I1杯 - 462 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 81.6 g	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お餅と若布のすまし汁 ヨーグルト カステラ 牛乳 I1杯 - 549 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 82.2 g	
	17	18	19 野菜の日	20	21	22	
食 3時		ご飯 鰻の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 バナナ(児童協会) しらすと小松菜のおにぎり 小魚 麦茶 I1杯 - 467 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 6.8 g 炭水化物 85.6 g	ねほねほ納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 貝たぐさん味噌汁 メロン 焼きとうもろこし 牛乳 I1杯 - 616 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 113.7 g	麦ごはん コーヤチャンフルー 海藻たっぷりシャキシャキサラダ 卵とトマトのスープ ヨーグルト ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶 I1杯 - 493 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 75.1 g	ご飯 鶏肉の葱塩焼き ほうれん草の胡麻和え 冬瓜と豆腐の味噌汁 すいか ソーゼーシパン 牛乳 I1杯 - 545 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 78.1 g	そぼろ丼 キャベツのおかか和え 大根と豆腐の味噌汁 ヨーグルト せんべい ビスケット 牛乳 I1杯 - 525 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.7 g 炭水化物 73.4 g	
	24	25	26	27	28	29	
食 3時	夏野菜カレー マゼドアンサラダ ジュリエンスープ バナナ コーンの蒸しパン 牛乳 I1杯 - 584 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物 84.5 g	ご飯 カレイのきのこあんかけ 切干大根の彩りサラダ スッキーニと油揚げの味噌汁 ヨーグルト トマトシヤムサンド ヨーグルトドリンク I1杯 - 503 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 4.1 g 炭水化物 91.7 g	ご飯 豆腐の落とし揚げ 胡瓜とささみの胡麻ドレッシング ほうれん草としめじの味噌汁 オレシ 人参とチーズのお焼き 牛乳 I1杯 - 485 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 66.5 g	冷やし中華 中華ナムル モロヘイヤのスープ すいか サーターアンタギー 牛乳 I1杯 - 613 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 28.7 g 炭水化物 76.6 g	胚芽ご飯 鮭の照り焼き 三色パリパリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 五目炊き込みご飯 麦茶 I1杯 - 462 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.2 g 炭水化物 81.6 g	冷やしうどん 金平ごぼう さつまいもの甘煮 ヨーグルト カステラ 牛乳 I1杯 - 372 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 57.4 g	
	31						
食 3時	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 ハイナップル ささみと若布の素麺 麦茶 I1杯 - 446 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 70.5 g						