



台東区立たいとうこども園  
令和5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：549kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
	防災の日					
昼食					ご飯 鶏肉と蓮根の甘辛煮 切干大根のハリハリサラダ お麩と若布の味噌汁 バナナ	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					せんべい 野菜ジュース I補* - 475 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 88.8 g	バームクーヘン 牛乳 I補* - 600 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 83.8 g
	4	5	6 野菜の日	7	8	9
昼食	麦ごはん 鶏肉と茄子のみぞれ煮 ひじきと蓮根のサラダ 大根と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	コーンライス 鮭のムニエル さつま芋のヨーグルトサラダ ミネストローネ 柿	ご飯 中華風揚げ出し豆腐 小松菜と人参のナムル 春雨スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉と茄子のガリバタ炒め 青梗菜ともやしのおかか和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 オレンジ	茄子のミートソーススパゲッティ さつまいもとりんごのサラダ カラフル野菜のコンソメスープ バナナ	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	トマトそうめん 麦茶	バナナマフィン 牛乳	手作り梨ジャムサンド 牛乳	味噌焼きおにぎり 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	せんべい ビスケット 牛乳
	I補* - 562 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 78.1 g	I補* - 569 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 78.6 g	I補* - 554 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 92.6 g	I補* - 519 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 78.0 g	I補* - 622 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 100.8 g	I補* - 460 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 68.3 g
	11	12	13	14 誕生会	15	16
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 カレイの磯辺焼き 彩り野菜～玉葱ドレッシング～ けんちん汁 バナナ	秋の盛りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザンヌスープ ヨーグルト	キャロットライス 鶏肉のパン粉焼き 彩り温野菜～レモンドレッシング～ パンプキンポタージュ ピーチミルクゼリー	ご飯 鯖の塩焼き 金時豆と南瓜の甘煮 ちくわと若布の酢の物 舞茸と大根の味噌汁 りんご	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	ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏肉ときのこの炊き込みご飯 小魚 麦茶	スイートポテト ヨーグルトドリンク	アップルパイ 牛乳	ジャムパン 麦茶	バームクーヘン 牛乳
	I補* - 539 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.2 g	I補* - 411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 74.2 g	I補* - 543 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 88.2 g	I補* - 620 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.3 g 炭水化物 81.4 g	I補* - 458 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 82.8 g	I補* - 600 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 83.8 g
	18	19	20 野菜の日・お彼岸	21	22	23
昼食		コーンライス 鮭のムニエル さつま芋のヨーグルトサラダ ミネストローネ 柿	ご飯 中華風揚げ出し豆腐 小松菜と人参のナムル 春雨スープ ヨーグルト	ご飯 牛肉と茄子のガリバタ炒め 青梗菜ともやしのおかか和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 オレンジ	茄子のミートソーススパゲッティ さつまいもとりんごのサラダ カラフル野菜のコンソメスープ バナナ	
3時		バナナマフィン 牛乳	おはぎ 麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	
	I補* - 569 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 78.6 g	I補* - 523 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 99.3 g	I補* - 519 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 78.0 g	I補* - 622 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 100.8 g		
	25	26	27	28	29 十五夜献立	30
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 カレイの磯辺焼き 彩り野菜～玉葱ドレッシング～ けんちん汁 バナナ	秋の盛りポークカレー 3色野菜とじゃこのサワー漬け パイザンヌスープ ヨーグルト	雑穀ご飯 中華風オムレツ 大根と豆苗の中華サラダ 坦々スープ 梨	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	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	ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏肉ときのこの炊き込みご飯 小魚 麦茶	スイートポテト ヨーグルトドリンク	おかかのだし茶漬け 麦茶	みたらし風さつま芋団子 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
	I補* - 539 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.1 g 炭水化物 79.2 g	I補* - 411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 74.2 g	I補* - 543 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 88.2 g	I補* - 573 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物 79.0 g	I補* - 520 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 85.8 g	I補* - 460 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 68.3 g