

台東区立たいとうこども園
令和6年度7月（文月）献立表



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：594kcal

	月 1	火 2	水 3 野菜の日	木 4	金 5 七夕	土 6
風食	胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色パプリカサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豆腐の落とし揚げ 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 バナナ（児童協会）	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 ヨーグルト	麦ごはん 牛肉のチャブチェ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ メロン	天の川カレー コールスローサラダ ペイザンヌスープ パイナップル	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お慈と苜蓿のすまし汁 ヨーグルト
3時	トマトジャムサンド 牛乳	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	蒸しどうもろこし 牛乳	チーズロールパン ヨーグルトドリンク	スイカボンチ 麦茶	バームクーヘン 牛乳
	I補給 - 572 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 92.5 g	I補給 - 527 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 86.0 g	I補給 - 593 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 107.8 g	I補給 - 605 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 81.7 g	I補給 - 445 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 75.7 g	I補給 - 565 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.2 g 炭水化物 74.4 g
風食	8 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 フルーツゼリー	9 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 バナナ（児童協会）	10 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 ヨーグルト	11 トマトたっぷりボークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ すいか	12 夏祭り ソース焼きそば 鶏のから揚げ フライドポテト 冷やし胡瓜 野菜ジュース パイナップル	13 そぼろ丼 キャベツの海苔和え 大根と苜蓿の味噌汁 ヨーグルト
3時	ツナとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	コーンの蒸しパン 牛乳	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	かき氷風ゼリー せんべい 麦茶	カステラ 牛乳
	I補給 - 481 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 79.1 g	I補給 - 449 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 78.2 g	I補給 - 434 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 61.0 g	I補給 - 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 95.1 g	I補給 - 569 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 79.6 g	I補給 - 551 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 85.7 g
風食	15 海の日 胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色パプリカサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	16 ご飯 鯉の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 オレシジ	17 野菜の日 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 ヨーグルト	18 誕生会 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 カルピスゼリー	19 夏野菜カレー コールスローサラダ ペイザンヌスープ パイナップル	20 ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 お慈と苜蓿のすまし汁 ヨーグルト
3時	トマトジャムサンド 牛乳	ささみと苜蓿の素麺 麦茶	蒸しどうもろこし 牛乳	フルーツサンド ヨーグルトドリンク	スイカボンチ 麦茶	バームクーヘン 牛乳
	I補給 - 377 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 60.5 g	I補給 - 593 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 107.8 g	I補給 - 648 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 98.8 g	I補給 - 451 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 9.8 g 炭水化物 83.4 g	I補給 - 565 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.2 g 炭水化物 74.4 g	
風食	22 胚芽ご飯 カジキの照り焼き 三色パプリカサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	23 ご飯 豆腐の落とし揚げ 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 バナナ（児童協会）	24 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 ヨーグルト	25 トマトたっぷりボークハヤシ マセドアンサラダ ジュリエンスープ すいか	26 麦ごはん 牛肉のチャブチェ 中華胡瓜 卵とトマトのスープ メロン	27 そぼろ丼 キャベツの海苔和え 大根と苜蓿の味噌汁 ヨーグルト
3時	トマトジャムサンド 牛乳	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	コーンの蒸しパン 牛乳	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	きらきらみかんゼリー せんべい（ばりんこ） 麦茶	カステラ 牛乳
	I補給 - 572 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 92.5 g	I補給 - 527 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 86.0 g	I補給 - 434 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 61.0 g	I補給 - 640 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 95.1 g	I補給 - 455 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 66.6 g	I補給 - 551 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 85.7 g
風食	29 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 フルーツゼリー	30 ご飯 鯉の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 オレシジ	31 ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と苜蓿の酢の物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 パイナップル	しらすと小松菜の混ぜご飯 麦茶		
3時	ツナとひじきのおにぎり 小魚 麦茶	ささみと苜蓿の素麺 麦茶				
	I補給 - 481 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 79.1 g	I補給 - 377 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 60.5 g	I補給 - 488 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 85.6 g			