



台東区立 たいとうこども園
令和5年度6月（水無月） 献立表



目標：よく噛んで食べよう

*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	2	3
風食 3時				ご飯 肉じゃが 切干大根とツナのお和え物 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ オクラとささみの素麺 麦茶 I補給 - 481 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 66.5 g	かみかみランチ 桜えびご飯 鯉のサクサクフライ 蓮根と人参のサラダ〜玉ねぎドレッシング〜 小松菜とじゃがいもの味噌汁 夏みかんヨーグルト シラスとチーズのトースト 牛乳 I補給 - 664 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 96.8 g	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草と人参のおかかお和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト バームクーヘン 牛乳 I補給 - 601 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 76.6 g
	5	6	7	8	9	10
	風食 3時	胚芽ご飯 鮭の塩焼き スティック金平ごぼう 小松菜と厚揚げの味噌汁 ヨーグルト ブルーベリーケーキ 牛乳 I補給 - 502 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 75.0 g	野菜の日 ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 じゃが芋と絹さやの味噌汁 バナナ 五平餅 小魚 麦茶 I補給 - 482 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 94.3 g	豚挽肉とピーマンのナポリタン コロコロ野菜とチーズのサラダ 人参とセロリのコンソメスープ フルーツゼリー I補給 - 446 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 67.3 g	青空ランチ 若布おにぎり 鶏肉の竜田揚げ カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ ジャムパン ヨーグルトドリンク I補給 - 717 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 121.4 g	野菜炒め丼 キャベツの海苔お和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト ビスケット・ウエハース 牛乳 I補給 - 499 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 70.7 g
12	13	14	15	16	17	
風食 3時	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ きな粉マフィン 牛乳 I補給 - 539 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 82.2 g	えびカレーライス みかん入りフレンチサラダ ウィンナーときのこのスープ ヨーグルト 梅としらすの麦おにぎり ぼりぼりごぼう 麦茶 I補給 - 570 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 104.0 g	雑穀ご飯 豚肉の塩麹ソテー マカロニサラダ オクラときのこのすまし汁 メロン チーズスティックパイ 牛乳 I補給 - 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 62.9 g	ご飯 肉じゃが 切干大根とツナのお和え物 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ オクラとささみの素麺 麦茶 I補給 - 481 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 66.5 g	ご飯 カレイのみそ焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 バナナ 豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶 I補給 - 410 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 3.3 g 炭水化物 78.7 g	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草と人参のおかかお和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト バームクーヘン 牛乳 I補給 - 601 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.9 g 炭水化物 76.6 g
	19	20	21	22	23	24
	風食 3時	胚芽ご飯 鮭の塩焼き スティック金平ごぼう 小松菜と厚揚げの味噌汁 ヨーグルト ブルーベリーケーキ 牛乳 I補給 - 502 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 75.0 g	ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 じゃが芋と絹さやの味噌汁 バナナ 五平餅 小魚 麦茶 I補給 - 482 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.4 g 炭水化物 94.3 g	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風コンソメスープ メロン I補給 - 554 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 79.6 g	誕生日会 ロールパン チキンピカタ マッシュポテト カラフル野菜のマリネサラダ 人参ポタージュ 紫陽花ゼリー かたつむりロールケーキ 牛乳 I補給 - 631 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 28.7 g 炭水化物 73.7 g	野菜炒め丼 キャベツの海苔お和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト ビスケット・ウエハース 牛乳 I補給 - 499 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 70.7 g
26	27	28	29	30		
風食 3時	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ きな粉マフィン 牛乳 I補給 - 539 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 82.2 g	えびカレーライス みかん入りフレンチサラダ ウィンナーときのこのスープ ヨーグルト 梅としらすの麦おにぎり ぼりぼりごぼう 麦茶 I補給 - 570 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 104.0 g	雑穀ご飯 豚肉の塩麹ソテー マカロニサラダ オクラときのこのすまし汁 メロン チーズスティックパイ 牛乳 I補給 - 482 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.2 g 炭水化物 62.9 g	親子丼 じゃが芋のマヨサラダ ほうれん草と高野豆腐の味噌汁 オレンジ I補給 - 593 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 80.2 g	ご飯 カレイのみそ焼き 胡瓜と若布の酢の物 小町麩のすまし汁 バナナ 豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶 I補給 - 410 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 3.3 g 炭水化物 78.7 g	