



江東区白河かもめ保育園
令和4年度12月（師走） 献立表



今月の目標：冬野菜を食べよう
テーマ野菜：南瓜・白菜



※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	火	水	木	金	土
日				1	2	3
予定						
昼食				<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草のお浸し 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 こぼろのマヨ醤油和え きのこたっぷり味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ お麩と小松菜の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> きなこバナナのパウンドケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> コーンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい 牛乳
Kcal	5	6	7	8	652	602
日	5	6	7	8	9	10
予定		テーマ野菜の日	野菜の日	郷土食（福島県）		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鱈の竜田揚げ～みぞれあんかけ～ 胡瓜と若布の酢の物 小松菜とさつまいもの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の3色丼 水菜ともやしのポン酢和え なめこ豆腐の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 会津ソースカツ丼 大根とカリカリ梅のさっぱり和え さくさく汁 桃ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほかほかおでん フロッコリーのおかか和え デコボン 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 大根と人参のスープ ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 卵のふんわり雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> じゅうねん風ほたもち 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 肉まん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳
Kcal	559	583	462	582	492	573
日	12	13	14	15	16	17
予定				誕生会		大きくなった会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鱈大根 ひじきと大豆の和風サラダ かぶと里芋の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 切干大根のハリハリサラダ さつまいもの甘煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草のお浸し 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ハンバーグ～トマトソースがけ～ 温野菜マリネ ペイザンヌスープ ブルーベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 こぼろのマヨ醤油和え きのこたっぷり味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ お麩と小松菜の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏団子のスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 大根と豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜プリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> コーンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい 牛乳
Kcal	462	583	559	554	602	579
日	19	20	21	22	23	24
予定		テーマ野菜の日	野菜の日	冬至献立	クリスマス献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鱈の竜田揚げ～みぞれあんかけ～ 胡瓜と若布の酢の物 小松菜とさつまいもの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の3色丼 水菜ともやしのポン酢和え なめこ豆腐の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> たくあんぼりぼりご飯 鱈の柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 金柑ジャムヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> バターライス キラキラハンドベルのクリスマスチキン ポテトサラダ オニオンスープ いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 大根と人参のスープ ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 卵のふんわり雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 柚子とおからのドーナツ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみクリスマスケーキ ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳
Kcal	559	583	462	643	503	573
日	26	27	28			
予定			保育納め			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鱈大根 ひじきと大豆の和風サラダ かぶと里芋の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 切干大根のハリハリサラダ さつまいもの甘煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> エビピラフ パンプキンサラダ 白菜のスープ フルーツゼリー 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏団子のスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 大根と豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい ヨーグルトドリンク 			
Kcal	462	583	503			