



江東区白河かもめ保育園
令和6年度1月(睦月)献立



1月の目標:なんでも食べよう

※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のカロリー基準:547kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食						ご飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根のハリハリサラダ 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
おやつ						ウエハース・せんべい 牛乳
	6	7	8	9	10	11
昼食	鶏肉のあんかけうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け フルーツゼリー	赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん 田作り お雑煮風すまし汁 お祝いイチゴゼリー 	ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ りんご	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 野菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング～ お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 バナナ	鶏肉と野菜のどんぶり 胡瓜と人参のゆかり和え さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	チュモツパ風おにぎり 麦茶	黒豆蒸しパン 牛乳	豆腐入りきな粉ドーナツ 牛乳	鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	ウエハース・ビスケット 牛乳
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 91.1 g	エネルギー 621 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 96.5 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 79.0 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 57.3 g
	13	14	15	16	17	18
昼食		胚芽ご飯 厚揚げとスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 若布スープ みかん	ご飯 白身魚のフライ 千切り野菜～りんごドレッシング～ ミネストローネ ヨーグルト	ベーコンのトマトクリームパスタ ほうれん草バターソテー カラフルコンソメスープ フルーツゼリー	ご飯 サバの味噌煮 白菜と人参の浅漬け お麩と長葱のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根のハリハリサラダ 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
おやつ		バナナ春巻き 牛乳	鶏肉のおこわ 麦茶	ペイクドチーズケーキ 麦茶	チョコチップパン ヨーグルトドリンク	ウエハース・せんべい 牛乳
	エネルギー 482 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 75.7 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 6.6 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 6.6 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 21.0 g 炭水化物 68.7 g	エネルギー 296 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 47.8 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.3 g 炭水化物 70.0 g
	20	21	22	23	24	25
昼食	鶏肉のあんかけうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け フルーツゼリー	ご飯 カジキの照り焼き 蓮根とごぼうの金平 呉汁 オレンジ	ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ りんご	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 野菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング～ お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 バナナ	鶏肉と野菜のどんぶり 胡瓜と人参のゆかり和え さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	チュモツパ風おにぎり 麦茶	チーズこんぶおにぎり 麦茶	豆腐入りきな粉ドーナツ 牛乳	鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶	南瓜もち 牛乳	ウエハース・ビスケット 牛乳
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 91.1 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 75.0 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 91.3 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 70.7 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 57.3 g
	27	28	29	30	31	
昼食	胚芽ご飯 厚揚げとスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 若布スープ みかん	ご飯 白身魚のフライ 千切り野菜～りんごドレッシング～ ミネストローネ ヨーグルト	チキンガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	牛丼 和風ポテトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 サバの味噌煮 白菜と人参の浅漬け お麩と長葱のすまし汁 りんご	
おやつ	海苔しおポテト 牛乳	鶏肉のおこわ 麦茶	バナナ春巻き 牛乳	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	チョコチップパン ヨーグルトドリンク	
	エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 67.4 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.5 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 90.9 g	エネルギー 296 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 47.8 g	