



東京児童協会 昭和こども園
令和6年度12月(師走)献立表



今月の目標:冬野菜を食べよう

※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:550kcal

曜日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	キャロットロール 南瓜シチュー 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 バナナ(児童協会)	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 胡瓜ともやしのごま和え 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト	根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ りんご	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根と人参の味噌汁 オレンジ	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
3時	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	りんごのケーキ ヨーグルトドリンク	南瓜プリン 牛乳	肉まん 麦茶	チキンライス 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.4g 炭水化物 65.2g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.9g 炭水化物 87.4g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 24.9g 脂質 27.5g 炭水化物 75.6g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.7g 炭水化物 94.2g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 18.7g 脂質 3.7g 炭水化物 86.4g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.4g 炭水化物 87.1g
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのお 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 りんご	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ぼかぼか生姜スープ フルーツゼリー	ご飯 肉じゃが ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	しらすと卵のおやき 麦茶	あつたかにゆう麺 麦茶	味噌ポテト 牛乳	ツナと青菜のおにぎり 小魚 麦茶	パンオレ ヨーグルトドリンク	ビスコ 牛乳
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.5g 炭水化物 85.5g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.8g 脂質 2.2g 炭水化物 90g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.5g 炭水化物 77.8g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 18g 脂質 12.4g 炭水化物 90.3g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.3g 炭水化物 81.3g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 18.7g 脂質 32.9g 炭水化物 78.8g
	16	17	18	19	20	21
昼食	キャロットロール 南瓜シチュー 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 バナナ(児童協会)	根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ りんご	バターライス ミックスフライ 温野菜マリネ ペイザンヌスープ いちごゼリー	ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け 金柑ジャムヨーグルト	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
3時	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	りんごのケーキ ヨーグルトドリンク	肉まん 麦茶	お楽しみクッキー ホットミルク	柚子パウンドケーキ 緑茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.4g 炭水化物 65.2g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.9g 炭水化物 87.4g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.7g 炭水化物 94.2g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23g 炭水化物 78.7g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.8g 炭水化物 57.5g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.4g 炭水化物 87.1g
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのお 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	ミックスピラフ トナカイハンバーグ 白菜とハムのサラダ 彩り野菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 みかん	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ぼかぼか生姜スープ フルーツゼリー	ご飯 肉じゃが ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	しらすと卵のおやき 麦茶	パンオレ ヨーグルトドリンク	スノーボールクッキー ミルクティー	ツナと青菜のおにぎり 小魚 麦茶	せんべい(ばりんこ) ウエハース ヨーグルトドリンク	ビスコ 牛乳
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.5g 炭水化物 85.5g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 22.1g 脂質 3.7g 炭水化物 77.1g	エネルギー 744 kcal 蛋白質 24g 脂質 32g 炭水化物 93.1g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 18g 脂質 12.4g 炭水化物 90.3g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.4g 炭水化物 73.4g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 18.7g 脂質 32.9g 炭水化物 78.8g

