


東京児童協会 昭和こども園  
令和7年度1月 献立表

目標 なんでもたべよう

※午前おやつとしてあひる組はハイハイ、乳児クラスは小魚を提供しています。  
※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 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
昼食	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 若布と長葱の味噌汁 フルーツゼリー	カレーうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け りんご	赤飯 松風焼き 紅白なます 田作り お雑煮風すまし汁 お祝いイチゴゼリー	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根とじゃこのさっぱり和え 彩り野菜のすまし汁 バナナ	ご飯 カジキの柚庵焼 ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩炒め 胡瓜と人参のゆかり和え しめじと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	チュモツパ風おにぎり 小魚	七草粥 麦茶	パンケーキ ヨーグルトドリンク	南瓜入りお汁粉 せんべい	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 75.1 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 18 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 80.6 g
	12	13	14	15	16	17
昼食	 成人の日	ご飯 白身魚のフライ 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	牛丼 白菜と人参の浅漬け 呉汁 バナナ	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 おはなみかん	ご飯 マーマレードチキン じゃが芋とコーンのサラダ ブロッコリーと豆腐の塩麩スープ フルーツゼリー	鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
3時		豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	肉まん 麦茶	バイクドチーズケーキ りんごジュース	パンオレ ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
		エネルギー 493 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 60.5 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 24.5 g 炭水化物 78.1 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 92.1 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.9 g
	19	20	21	22	23	24
昼食	麦ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 りんご	カレーうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け フルーツゼリー	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 卵とキャベツの味噌汁 みかん	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根とじゃこのさっぱり和え 彩り野菜のすまし汁 バナナ	ご飯 カジキの柚庵焼 ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩炒め 胡瓜と人参のゆかり和え しめじと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	チュモツパ風おにぎり 小魚 麦茶	南瓜餡サンド 牛乳	パンケーキ ヨーグルトドリンク	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 66 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 100.0 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 20 g 脂質 9.2 g 炭水化物 71 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 80.6 g
	26	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ほうれん草ともやしの納豆和え 若布と長葱の味噌汁 オレンジ	ご飯 白身魚のフライ 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	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 白菜と人参の浅漬け 呉汁 みかん	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 若布と長葱の味噌汁 フルーツゼリー	鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
3時	マカロニきな粉 牛乳	豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	ジャーマンポテト 牛乳	肉まん 麦茶	パンオレ ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	エネルギー 526 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 66.5 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.6 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.1 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 59 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.9 g