



社会福祉法人東京児童協会
大和東保育園
令和7年度1月（睦月）献立

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日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。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：550kcal

	月 5	火 6 新年お楽しみ献立	水 7 七草	木 8	金 9 鏡開き	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	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 	カレーうどん 南瓜の甘煮 胡瓜と若布の酢の物 ヨーグルト 	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 カジキの袖庵焼 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	黒豆蒸しパン 牛乳	七草粥 麦茶	クリームチーズトースト ヨーグルトドリンク	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 539 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.9 g	I補† - 621 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 17.6 g 炭水化物 96.3 g	I補† - 376 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 73.8 g	I補† - 693 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 115.2 g	I補† - 422 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.0 g	I補† - 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 白身魚のパン粉焼き 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ガバオライス 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	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	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	ジャーマンポテト 牛乳	人参とチーズのおやき 麦茶	キャロットパン ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
		I補† - 481 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 80.6 g	I補† - 478 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 607 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 87.9 g	I補† - 550 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 82.4 g	I補† - 556 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.9 g
	19	20	21	22 誕生日会	23	24
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	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	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 みかんゼリー	ご飯 カジキの袖庵焼 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	チュモッパ風おにぎり 麦茶	南瓜餡サンド 牛乳	バイクドチーズケーキ 紅茶	肉まん 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 539 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.9 g	I補† - 445 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 7.0 g 炭水化物 91.3 g	I補† - 630 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 93.7 g	I補† - 582 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 24.4 g 炭水化物 79.2 g	I補† - 457 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 68.0 g	I補† - 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 ママーレードチキン 南瓜ととうもろこしのサラダ ブロッコリーと豆腐の塩麩スープ フルーツゼリー	ご飯 白身魚のパン粉焼き 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ガバオライス 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	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	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	人参とチーズのおやき 麦茶	キャロットパン ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 521 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.9 g	I補† - 481 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 80.6 g	I補† - 478 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 607 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 87.9 g	I補† - 550 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 82.4 g	I補† - 556 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.9 g