



東京児童協会 大きなおうち
令和5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分のカロリー基準：546kcal

| | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 |
|----|---|--|--|--|---|---|
| 昼食 | | | | 味噌煮込みうどん さつまいも甘煮 切干大根の塩昆布和え 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 | ご飯 豚肉の葱塩炒め 小松菜の海苔和え 豆腐とえのきの味噌汁 フルーツゼリー |
| 3時 | | | | ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶 I補† - 480 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 90.7 g | 紅白蒸しパン 牛乳 I補† - 727 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 104.6 g | 塩昆布おにぎり 牛乳 I補† - 527 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 84.0 g |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 昼食 | | ロールパン 白身魚のフライ 千切り野菜 白菜としめじのミルクスープ フルーツゼリー | ご飯 油麩の卵とじ ちぢみほうれん草の白和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 いちご | ピピンパ丼 春雨サラダ にらとえのきのスープ ヨーグルト | 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 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 フルーツゼリー |
| 3時 | | 七草粥 緑茶 I補† - 499 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 77.0 g | きな粉ドーナツ ヨーグルトドリンク I補† - 555 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 90.1 g | 南瓜餅入りお汁粉 せんべい(ばりんこ) 緑茶 I補† - 576 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 20.0 g 炭水化物 85.7 g | ホテルメロンパン 牛乳 I補† - 680 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.0 g 炭水化物 103.7 g | 菜飯おにぎり 牛乳 I補† - 594 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 106.7 g |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 昼食 | ご飯 マーマレードチキン 和風ポテトサラダ 根菜あったか味噌汁 ヨーグルト | 胚芽ご飯 鰯大根 白菜と人参の浅漬け たっぷりきのこの味噌汁 りんご | かぶの葉ふりかけご飯 かぶと豚肉のみぞれ鍋 切干大根のハリハリサラダ いよかん | 味噌煮込みうどん さつまいも甘煮 キャベツと大根の塩昆布和え フルーツゼリー | ご飯 カジキのカレーマヨチーズ焼き 蓮根とごぼうの金平 かぶと人参の味噌汁 オレンジ | ご飯 豚肉の葱塩炒め 小松菜の海苔和え 豆腐とえのきの味噌汁 フルーツゼリー |
| 3時 | ほうれん草のマフィン 牛乳 I補† - 589 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 86.9 g | 豆乳坦々麺 麦茶 I補† - 442 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 65.9 g | クロックムッシュ風トースト ヨーグルトドリンク I補† - 573 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 87.1 g | ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶 I補† - 473 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 89.2 g | のり塩ポテト 牛乳 I補† - 404 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 60.0 g | 塩昆布おにぎり 牛乳 I補† - 527 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 84.0 g |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 昼食 | ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 水菜と大根のサラダ ～玉ねぎドレッシング～ お麩と若布のすまし汁 ほんかん | ロールパン 白身魚のフライ 千切り野菜 白菜としめじのミルクスープ フルーツゼリー | ご飯 油麩の卵とじ ちぢみほうれん草の白和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 いちご | ミートドリア カラフル野菜のマリネ ほうれん草と玉ねぎのスープ いちごゼリー | 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 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 フルーツゼリー |
| 3時 | 卵のふんわりしらす雑炊 麦茶 I補† - 485 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 81.7 g | チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 I補† - 570 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 87.5 g | きな粉ドーナツ ヨーグルトドリンク I補† - 555 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.1 g 炭水化物 90.1 g | みかんたっぷりケーキ ミルクティー I補† - 535 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 84.3 g | ホテルメロンパン 牛乳 I補† - 680 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.0 g 炭水化物 103.7 g | 菜飯おにぎり 牛乳 I補† - 594 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 106.7 g |
| | 29 | 30 | 31 | | | |
| 昼食 | ご飯 マーマレードチキン 和風ポテトサラダ 根菜あったか味噌汁 ヨーグルト | 胚芽ご飯 鰯大根 白菜と人参の浅漬け たっぷりきのこの味噌汁 りんご | かぶの葉ふりかけご飯 かぶと豚肉のみぞれ鍋 切干大根のハリハリサラダ いよかん | | | |
| 3時 | ほうれん草のマフィン 牛乳 I補† - 589 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 86.9 g | マカロニきな粉 麦茶 I補† - 363 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.8 g 炭水化物 57.4 g | クロックムッシュ風トースト ヨーグルトドリンク I補† - 573 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.8 g 炭水化物 87.1 g | | | |