

<献立表>



社会福祉法人 東京児童協会
葛西大きなおうち保育園
令和6年度12月(霜月)献立



今月の目標:冬野菜を食べよう

※午前おやつに乳児は牛乳、幼児は小魚、麦茶を提供します。
※日々安心・安全な食品を納品しております。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昼食とおやつのカロリーです。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準 553kcal
※乳児は幼児の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。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
			異文化交流			
昼食	ロールパン	麦ご飯	茶めし	根菜の和風キーマカレー	ご飯	麻婆豆腐丼
	南瓜グラタン	鯖の竜田揚げ	おでん	大根とカリカリ梅のさっぱり和え	カレイの煮つけ	中華胡瓜
	彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ	ひじきと大豆の和風サラダ	胡瓜ともやしのごま和え	かつおだしの野菜スープ	ほうれん草の納豆和え	切り干し大根と若布のスープ
	白菜のコンソメスープ	ほうれん草とさつま芋の味噌汁	りんご	ヨーグルト	大根と人参の味噌汁	ヨーグルト
	みかん	バナナ			オレンジ	
3時	油揚げときのこの炊き込みご飯	りんごのケーキ	南瓜プリン	肉まん	チキンライス	塩昆布おにぎり
	麦茶	ヨーグルトドリンク	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳
	エネルギー 550 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 91.7 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 26.6 g 炭水化物 74.7 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.7 g 炭水化物 86.4 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g
	9	10	11 全園児健診	12	13	14
昼食	ご飯	雑穀ご飯	油麩の卵とじ丼	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉と冬野菜のカレー炒め	鯖のきのこあんかけ	人参ともやしの玉ねぎドレッシング	肉豆腐	豚肉と白菜の中華炒め	鶏肉と野菜の甘辛炒め
	ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え	大根の利休和え	のっぺい汁	ごぼうのマヨ醤油和え	青梗菜のナムル	小松菜の胡麻和え
	南瓜と玉葱の味噌汁	里芋とキャベツの味噌汁	りんご	なめこのみぞれ汁	ほかほか生姜スープ	大根の豆腐のすまし汁
	バナナ	ヨーグルト		みかん	フルーツゼリー	ヨーグルト
3時	しらすと卵のおやき	あつたかにゆう種	味噌ポテト	ツナと青菜のおにぎり	メープルロール	ゆかりおにぎり
	麦茶	麦茶	牛乳	小魚	ヨーグルトドリンク	牛乳
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.2 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 77.8 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 84.8 g
	16 スポーツプロジェクト	17 お話し会	18 お楽しみ献立	19 演奏会	20 冬至献立・異文化交流	21
昼食	ロールパン	麦ご飯	バターライス	根菜の和風キーマカレー	ゆずと鶏肉の根菜うどん	麻婆豆腐丼
	南瓜グラタン	鯖の竜田揚げ	ミックスフライ	大根とカリカリ梅のさっぱり和え	南瓜のいとこ煮	中華胡瓜
	彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ	ひじきと大豆の和風サラダ	温野菜マリネ	かつおだしの野菜スープ	蓮根の甘酢漬	切り干し大根と若布のスープ
	白菜のコンソメスープ	ほうれん草とさつま芋の味噌汁	ベイザンヌスープ	ヨーグルト	金柑ジャムヨーグルト	ヨーグルト
	みかん	バナナ	いちごゼリー			
3時	油揚げときのこの炊き込みご飯	りんごのケーキ	お楽しみクッキー	肉まん	柚子パウンドケーキ	塩昆布おにぎり
	麦茶	ヨーグルトドリンク	ホットミルク	麦茶	緑茶	牛乳
	エネルギー 550 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 57.5 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g
	23	24	25 クリスマス献立	26 0歳児健診	27	28
昼食	ご飯	雑穀ご飯	ミックスピラフ	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉と冬野菜のカレー炒め	鯖のきのこあんかけ	トナカイハンバーグ	肉豆腐	豚肉と白菜の中華炒め	鶏肉と野菜の甘辛炒め
	ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え	大根の利休和え	白菜とハムのサラダ	ごぼうのマヨ醤油和え	青梗菜のナムル	小松菜の胡麻和え
	南瓜と玉葱の味噌汁	里芋とキャベツの味噌汁	彩野菜のコンソメスープ	なめこのみぞれ汁	ほかほか生姜スープ	大根の豆腐のすまし汁
	バナナ	ヨーグルト	フルーツヨーグルト	みかん	フルーツゼリー	ヨーグルト
3時	しらすと卵のおやき	あつたかにゆう種	サンタさんのいちごパフェ	ツナと青菜のおにぎり	せんべい(ぼりんこ)	ゆかりおにぎり
	麦茶	麦茶	ミルクティー	小魚	ウエハース	牛乳
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.2 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.7 g 炭水化物 77.3 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 461 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 73.4 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.2 g 炭水化物 84.8 g