

社会福祉法人東京児童協会
すみだ中和こころ保育園
令和6年度12月（師走）献立



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日の昼食とおやつでのカロリーです。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でのカロリー基準：551kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ロールパン	麦ご飯	根菜の和風キーマカレー	茶めし	ご飯	麻婆豆腐丼
	南瓜グラタン	鯖の竜田揚げ	大根とカリカリ梅のさっぱり和え	おでん	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	かつおだしの野菜スープ	胡瓜ともやしのごま和え	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	ヨーグルト	りんご	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	肉まん	南瓜プリン	チキンライス	せんべい
	麦茶	ヨーグルトドリンク	麦茶	牛乳	麦茶	ウエハース 野菜ジュース
	I栄養 - 550 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.4 g	I栄養 - 626 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 91.7 g	I栄養 - 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 92.8 g	I栄養 - 582 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 26.6 g 炭水化物 74.7 g	I栄養 - 450 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 3.7 g 炭水化物 86.4 g	I栄養 - 491 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 81.8 g
	9	10	11	12 野菜の日	13	14
昼食	ご飯	雑穀ご飯	ご飯	油麩の卵とし丼	ご飯	ご飯
	鶏肉と冬野菜のカレー炒め	鱈のきのこあんかけ	肉豆腐	人参ともやしの玉ねぎドレッシング	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	大根の利休和え	ごぼうのマヨ醤油和え	のっぺい汁	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	なめこのみぞれ汁	りんご	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	あったかにゆう麺	ツナと青菜のおにぎり	味噌ポテト	きなこツイストドーナツ	せんべい
	麦茶	麦茶	小魚	牛乳	ヨーグルトドリンク	ビスケット ヨーグルトドリンク
	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.5 g	I栄養 - 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.2 g 炭水化物 90.0 g	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 90.3 g	I栄養 - 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 77.8 g	I栄養 - 569 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 84.1 g	I栄養 - 497 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 77.9 g
	16	17	18	19 お楽しみ献立	20 冬至献立	21
昼食	ロールパン	麦ご飯	根菜の和風キーマカレー	バターライス	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	大根とカリカリ梅のさっぱり和え	ミックスフライ	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	かつおだしの野菜スープ	温野菜マリネ	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	ヨーグルト	ペイザンヌスープ	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	肉まん	お楽しみクッキー	柚子パウンドケーキ	せんべい
	麦茶	ヨーグルトドリンク	麦茶	ヨーグルトドリンク	緑茶	ウエハース 野菜ジュース
	I栄養 - 550 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.4 g	I栄養 - 640 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 92.9 g	I栄養 - 541 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 92.8 g	I栄養 - 584 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 78.7 g	I栄養 - 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 67.5 g	I栄養 - 491 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 81.8 g
	23	24	25 クリスマス献立	26	27	28 保育納め
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	鱈のきのこあんかけ	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	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	彩り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	あったかにゆう麺	サンタさんのいちごパフェ	ツナと青菜のおにぎり	きなこツイストドーナツ	せんべい
	麦茶	麦茶	ミルクティー	小魚	ヨーグルトドリンク	ビスケット ヨーグルトドリンク
	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.5 g 炭水化物 85.5 g	I栄養 - 452 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 2.2 g 炭水化物 90.0 g	I栄養 - 589 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.7 g 炭水化物 77.3 g	I栄養 - 533 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.4 g 炭水化物 90.3 g	I栄養 - 569 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物 84.1 g	I栄養 - 497 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 77.9 g