



社会福祉法人東京児童協会  
 富久ソラのこども園ちいさなうちゅう分園  
 令和5年度12月（師走）献立表



今月の目標：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：550kcal

曜日	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 根菜の味噌汁 みかん	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
3時					チキンライス 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
					I補† - 575 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 95.1 g	I補† - 605 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 85.4 g
	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 りんご	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜ともやしのポン酢和え 粕汁 フルーツゼリー	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト	豚肉と野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ りんご	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	クリームドリア 麦茶	フライドポテト 麦茶	りんごのケーキ 牛乳	ツナおにぎり 小魚 麦茶	クロワッサン〜ブルーベリージャム添え〜 ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補† - 489 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 77.6 g	I補† - 326 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 52.4 g	I補† - 710 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 25.1 g 炭水化物 105.1 g	I補† - 529 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 86.4 g	I補† - 362 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 10.4 g 炭水化物 56.8 g	I補† - 578 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 86.0 g
	11	12	13	14	15	16
昼食	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	麦ご飯 鱈のバター醤油焼き ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 みかん	茶飯 おでん 胡瓜ともやしのごま和え バナナ	カレーうどん 大根とカリカリ梅のさっぱり和え 白花豆の甘煮 フルーツゼリー	ベーグル カラフルミートローフ 温野菜マリネ パイザンヌスープ ミルクプリン〜苺ソース〜	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
3時	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	あったかにゆう麺 麦茶	肉まん ヨーグルトドリンク	南瓜プリン 牛乳	お楽しみクッキー ホットミルク	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 531 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 78.2 g	I補† - 560 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 95.5 g	I補† - 526 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.8 g 炭水化物 93.3 g	I補† - 790 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 28.2 g 炭水化物 117.8 g	I補† - 711 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 34.5 g 炭水化物 77.4 g	I補† - 605 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 85.4 g
	18	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 りんご	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜ともやしのポン酢和え 粕汁 フルーツゼリー	たくあんぼりぼりご飯 鱈の柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘漬け のっぺい汁 金柑ジャムヨーグルト	ミックスピラフ ハンドベルチキン 白菜とハムのサラダ マカロニスープ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	クリームドリア 麦茶	フライドポテト 麦茶	りんごのケーキ 牛乳	柚子のパウンドケーキ 緑茶	お楽しみクリスマスケーキ 紅茶	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補† - 489 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 77.6 g	I補† - 326 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 52.4 g	I補† - 710 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 25.1 g 炭水化物 105.1 g	I補† - 507 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 82.5 g	I補† - 472 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.0 g 炭水化物 63.0 g	I補† - 578 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 86.0 g
	25	26	27	28		
昼食	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	麦ご飯 鱈のバター醤油焼き ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 みかん	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト	カレーうどん 大根とカリカリ梅のさっぱり和え 白花豆の甘煮 フルーツゼリー		
3時	油揚げときのこの炊き込みご飯 麦茶	あったかにゆう麺 麦茶	ツナおにぎり 小魚 麦茶	バームクーヘン せんべい ヨーグルトドリンク		
	I補† - 531 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 78.2 g	I補† - 560 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 95.5 g	I補† - 529 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 86.4 g	I補† - 383 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 68.4 g		