



東京児童協会 EDO日本橋保育園 **元日**  
令和4年度1月（睦月）献立

1月の目標：なんでも食べよう  
テーマ野菜：ほうれん草・小松菜

※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	月	火	水	木	金	土
日			4	5	6	7
予定			野菜の日		新年お楽しみ会・七草	
昼食			<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>たたきごぼう</li> <li>胡瓜と大根の塩昆布和え</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>松風焼き</li> <li>紅白なます</li> <li>芋さんどん・田作り</li> <li>お雑煮風すまし汁</li> <li>ミルクゼリー〜いちごジャムのせ〜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の葱塩焼き</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>豆腐とえのきの味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉のお麩ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜とチーズのおやき</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七草粥</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい・ビスケット</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>
kcal			506	555	455	536
日	9	10	11	12	13	14
予定		鏡開き	テーマ野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カジキの磯辺揚げ</li> <li>ちぢみほうれん草とささみの胡麻和え</li> <li>かぶと人参の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>小松菜と卵の中華炒め</li> <li>春雨サラダ</li> <li>若布とえのきのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぶの葉ふりかけご飯</li> <li>かぶと豚肉のみぞれ鍋</li> <li>切干大根のハリハリサラダ</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>水菜と大根のサラダ</li> <li>〜玉葱ドレッシング〜</li> <li>たっぷりきのこの味噌汁</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の丼ぶり</li> <li>胡瓜と人参のゆかり和え</li> <li>さつま芋の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜もち入りお汁粉</li> <li>せんべい</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草のマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌焼きおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はちみつ豆乳パン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい・ウエハース</li> <li>オレンジジュース</li> </ul>
kcal		582	601	487	554	436
日	16	17	18	19	20	21
予定			野菜の日	お楽しみ献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイカレー</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>彩り野菜のコンソメスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のりんごソースがけ</li> <li>白菜の柚香和え</li> <li>根菜あったか味噌汁</li> <li>ほんかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>たたきごぼう</li> <li>胡瓜と大根の塩昆布和え</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>鶏肉とえびのホワイトシチュー</li> <li>カラフル野菜のマリネ</li> <li>フルーツ2種盛り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の梅マヨ焼き</li> <li>蓮根とごぼうの金平</li> <li>生姜入り千切り野菜のすまし汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の葱塩焼き</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>さつま芋の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロックムッシュ風トースト</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおおか雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉のお麩ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みかんたっぷりケーキ</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクパン（ジャム付き）</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい・ビスケット</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>
kcal	492	655	506	560	473	536
日	23	24	25	26	27	28
予定			テーマ野菜の日	郷土食（愛知県）		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぶの葉ふりかけご飯</li> <li>かぶと豚肉のみぞれ鍋</li> <li>切干大根のハリハリサラダ</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カジキの磯辺揚げ</li> <li>ちぢみほうれん草とささみの胡麻和え</li> <li>かぶと人参の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>小松菜と卵の中華炒め</li> <li>春雨サラダ</li> <li>若布とえのきのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>味噌チキンカツ</li> <li>キャベツの甘酢和え</li> <li>焼き麩と若布のすまし汁</li> <li>お花みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>水菜と大根のサラダ</li> <li>〜玉葱ドレッシング〜</li> <li>たっぷりきのこの味噌汁</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の丼ぶり</li> <li>胡瓜と人参のゆかり和え</li> <li>さつま芋の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌焼きおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワンタンスープ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草のマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小倉トースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はちみつ豆乳パン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい・ウエハース</li> <li>オレンジジュース</li> </ul>
kcal	487	512	601	647	554	436
日	30	31				
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイカレー</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>彩り野菜のコンソメスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のりんごソースがけ</li> <li>白菜の柚香和え</li> <li>根菜あったか味噌汁</li> <li>ほんかん</li> </ul>				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロックムッシュ風トースト</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおおか雑炊</li> <li>麦茶</li> </ul>				
kcal	492	655				