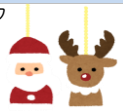
社会福祉法人　東京児童協会
神田淡路町保育園大きなおうち
令和7年度12月（師走）献立

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返納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。
※1日の幼児昼食おやつのカロリー基準：549kcal

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ ぽかぽか生姜スープ バナナ	麦ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 みかん	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシングサラダ のっぺい汁 りんご	ロールパン 南瓜グラタン フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ	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 ヨーグルト	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
おやつ	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	セサミトースト 牛乳	味噌ポテト ヨーグルトドリンク	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ケチャップライス 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　458 kcal　蛋白質　19.7 g 脂質　17.8 g　炭水化物　59.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　587 kcal　蛋白質　20.1 g 脂質　20.9 g　炭水化物　90.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　455 kcal　蛋白質　17.0 g 脂質　4.4 g　炭水化物　91.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　584 kcal　蛋白質　24.2 g 脂質　19.0 g　炭水化物　83.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　479 kcal　蛋白質　18.8 g 脂質　5.9 g　炭水化物　89.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　601 kcal　蛋白質　21.6 g 脂質　15.0 g　炭水化物　99.7 g
	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 豚肉と冬野菜の甘辛炒め 白雪サラダ 南瓜と玉葱の味噌汁 みかん	胚芽ご飯 サバの味噌煮 ひじきと大豆の和風サラダ 白菜としめじのすまし汁 バナナ	かぶの葉と桜えびのふりかけご飯 おでん かぶと胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	ライス グリルチキン　トマトソース コロコロ野菜とチーズのサラダ 洋風たまごスープ りんご	根菜の和風キーマカレー ブロッコリーと人参のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜の海苔和え 大根の豆腐の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	あったかにゅう麺 麦茶	しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶	きな粉マフィン 牛乳	南瓜プリン 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　485 kcal　蛋白質　16.3 g 脂質　13.6 g　炭水化物　77.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　465 kcal　蛋白質　19.9 g 脂質　10.7 g　炭水化物　76.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　565 kcal　蛋白質　23.2 g 脂質　21.8 g　炭水化物　73.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　580 kcal　蛋白質　24.3 g 脂質　25.0 g　炭水化物　71.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　593 kcal　蛋白質　20.4 g 脂質　15.5 g　炭水化物　94.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　534 kcal　蛋白質　22.6 g 脂質　13.9 g　炭水化物　82.2 g
	15	16	17	18	19	20
昼食	麦ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 みかん	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ ぽかぽか生姜スープ バナナ	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシングサラダ のっぺい汁 りんご	ロールパン 南瓜グラタン フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ	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 ヨーグルト	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
おやつ	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	味噌ポテト ヨーグルトドリンク	セサミトースト 牛乳	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ケチャップライス 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　548 kcal　蛋白質　20.5 g 脂質　17.0 g　炭水化物　84.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　412 kcal　蛋白質　18.9 g 脂質　10.5 g　炭水化物　66.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　540 kcal　蛋白質　17.4 g 脂質　15.6 g　炭水化物　90.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　584 kcal　蛋白質　24.2 g 脂質　19.0 g　炭水化物　83.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　479 kcal　蛋白質　18.8 g 脂質　5.9 g　炭水化物　89.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　601 kcal　蛋白質　21.6 g 脂質　15.0 g　炭水化物　99.7 g
	22	23	24	25	26	27
	冬至献立			クリスマス献立		
昼食	ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け 金柑ジャムヨーグルト 	胚芽ご飯 サバの味噌煮 ひじきと大豆の和風サラダ 白菜としめじのすまし汁 バナナ	かぶの葉と桜えびのふりかけご飯 おでん かぶと胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	クリスマスハッシュドビーフ  ポテサラツリー 彩り野菜のコンソメスープ きらきらフルーツゼリー	根菜の和風キーマカレー ブロッコリーと人参のさっぱり和え かつおだしの野菜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜の海苔和え 大根の豆腐の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	柚子パウンドケーキ 緑茶	しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶	きな粉マフィン 牛乳	サンタさんのいちごパフェ ミルクティー	クロワッサン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　437 kcal　蛋白質　15.8 g 脂質　17.8 g　炭水化物　57.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　465 kcal　蛋白質　19.9 g 脂質　10.7 g　炭水化物　76.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　565 kcal　蛋白質　23.2 g 脂質　21.8 g　炭水化物　73.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　595 kcal　蛋白質　17.5 g 脂質　20.5 g　炭水化物　91.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　593 kcal　蛋白質　20.4 g 脂質　15.5 g　炭水化物　94.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　534 kcal　蛋白質　22.6 g 脂質　13.9 g　炭水化物　82.2 g