

台東区立たいとうこども園
令和7年度1月献立表

1月の目標：何でも食べよう

※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のカロリー基準：581kcal

月	火	水	木	金	土	
5	6	7	8	9	10	
恒食	スタミナ納豆丼 切干大根の煮物 若布と長葱の味噌汁 フルーツゼリー	カレーうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け ヨーグルト	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 卵とキャベツの味噌汁 みかん	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根とじゃこのさっぱり和え 彩り野菜のすまし汁 バナナ	ご飯 カジキの柚庵焼 ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩炒め 胡瓜と人参のゆかり和え しめじと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麸ラスク 牛乳	チュモッパ風おにぎり 小魚 麦茶	七草粥 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	いちごメロンパン 牛乳
	I補付 - 590 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 86.3 g 12	I補付 - 563 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 93.0 g 13	I補付 - 402 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 73.4 g 14	I補付 - 572 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 83.1 g 15	I補付 - 422 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.0 g 16	I補付 - 519 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.6 g 17
恒食	 成人の日	ご飯 鮭フライ 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	牛丼 白菜と人参の浅漬け 吳汁 みかん	赤飯 松風焼き 紅白なます 芋さんとん 田作り	鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
3時		豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	フライドポテト 牛乳	人参とチーズのおやき 小魚	黒豆蒸しパン 牛乳	せんべい 牛乳
	I補付 - 567 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 88.8 g 19	I補付 - 467 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 70.1 g 20	I補付 - 616 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 87.9 g 21	I補付 - 621 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 96.6 g 22	I補付 - 468 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 74.0 g 23	I補付 - 468 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 74.0 g 24
恒食	ご飯 マーマレードチキン じゃが芋とコーンのサラダ ブロックソースと豆腐の塩麹スープ フルーツゼリー	カレーうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け ヨーグルト	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 卵とキャベツの味噌汁 みかん	ベーコンのトマトクリームパスタ ほうれん草/バターソテー カラフルコンソメスープ カルピスゼリー	ご飯 カジキの柚庵焼 ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩炒め 胡瓜と人参のゆかり和え しめじと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麸ラスク ヨーグルトドリンク	チュモッパ風おにぎり 小魚 麦茶	南瓜餡サンド 牛乳	桃のロールケーキ ミルクティー	大根餅 麦茶	いちごメロンパン 牛乳
	I補付 - 595 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 84.8 g 26	I補付 - 848 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 21.5 g 炭水化物 139.2 g 27	I補付 - 562 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 89.5 g 28	I補付 - 449 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 68.4 g 29	I補付 - 344 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 51.9 g 30	I補付 - 519 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.6 g 31
恒食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ほうれん草ともやしの納豆和え 若布と長葱の味噌汁 オレンジ	スタミナ納豆丼 切干大根の煮物 若布と長葱の味噌汁 ヨーグルト	ガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	牛丼 白菜と人参の浅漬け 吳汁 みかん	麦ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 フルーツゼリー	鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
3時	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	きな粉お麸ラスク 牛乳	フライドポテト 牛乳	豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	クリームパン ヨーグルトドリンク	せんべい 牛乳
	I補付 - 497 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 76.0 g	I補付 - 567 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 13.0 g 炭水化物 88.8 g	I補付 - 700 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 105.2 g	I補付 - 616 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 87.9 g	I補付 - 557 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 94.0 g	I補付 - 468 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 74.0 g