



台東区立たいとうこども園
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日の屋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喫食量に応じて変動します。

※一日の幼児屋食おやつ分のカロリー基準：549kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定			4 野菜の日	5	6 七草	7
屋食			<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん たたきごぼう 大根とわかめの酢の物 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の梅マヨ焼き 蓮根とごぼうの金平 生姜入り干切り野菜のすまし汁 でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ コールスローサラダ ミネストローネ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き 白菜の煮浸し 豆腐とえのきの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> きな粉のお麩ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 人参とチーズのおやき 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい・ビスケット 牛乳
kcal			488	530	423	641
日	9	10	11	12	13	14
予定		鏡開き	テーマ野菜の日			
屋食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯉の磯辺揚げ ちぢみほうれん草とささみの胡麻和え かぶと人参の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 小松菜と卵の中華炒め 春雨サラダ 若布とえのきのスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> かぶの葉ふりかけご飯 かぶと豚肉のみぞれ鍋 切干大根のハリハリサラダ いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ たっぷりきのこの味噌汁 いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の丼ぶり 胡瓜と人参のゆかり和え さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜もち入りお汁粉 せんべい・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草のマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌焼きおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
kcal		551	595	487	577	573
日	16	17	18	19	20	21
予定			野菜の日	誕生会		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜の柚香和え 根菜あったか味噌汁 ぼんかん 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん たたきごぼう 大根とわかめの酢の物 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 鶏肉とえびのホワイトシチュー カラフル野菜のマリネ フルーツ2種盛り 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ コールスローサラダ ミネストローネ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き 白菜の煮浸し 豆腐とえのきの味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> クロックムッシュ風トースト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおおか雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉のお麩ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> みかんたっぷりケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> コーンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい・ビスケット 牛乳
kcal	655	491	488	565	595	641
日	23	24	25	26	27	28
予定			新年お楽しみ会	郷土食(愛知県)		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> かぶの葉ふりかけご飯 かぶと豚肉のみぞれ鍋 切干大根のハリハリサラダ いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯉の磯辺揚げ ちぢみほうれん草とささみの胡麻和え かぶと人参の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん・田作り お雑煮すまし汁 ミルクゼリー～いちごジャムのせ～ 	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 味噌チキンカツ キャベツの甘酢和え 焼き麩と若布のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ たっぷりきのこの味噌汁 いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の丼ぶり 胡瓜と人参のゆかり和え さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 味噌焼きおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ワンタンスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 黒豆蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 小倉トースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
kcal	487	513	622	647	577	573
日	30	31				
予定						
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜の柚香和え 根菜あったか味噌汁 ぼんかん 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> クロックムッシュ風トースト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおおか雑炊 麦茶 				
kcal	655	491				