



台東区立たいとうこども園
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：549kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
					1	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 I補† - 578 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 103.4 g	せんべい・ビスケット 牛乳 I補† - 571 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 77.6 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 フルーツゼリー	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 水菜ともやしのボン酢和え 粕汁 ヨーグルト	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 バナナ	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	メロンパン ヨーグルトドリンク	バームクーヘン 牛乳
	I補† - 507 kcal 蛋白質 18 g 脂質 13.6 g 炭水化物 82.5 g	I補† - 344 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 58.3 g	I補† - 658 kcal 蛋白質 21 g 脂質 22.3 g 炭水化物 96.4 g	I補† - 539 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 91.6 g	I補† - 591 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 97.4 g	I補† - 566 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 22 g 炭水化物 77.2 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 フルーツゼリー	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 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 バナナ	食パン カラフルミートローフ 温野菜マリネ ペイザンヌスープ 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	チキンライス 牛乳	南瓜プリン 牛乳	ロールケーキ 牛乳	せんべい・ビスケット 牛乳
	I補† - 570 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.7 g 炭水化物 87.2 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† - 783 kcal 蛋白質 30 g 脂質 15.3 g 炭水化物 133 g	I補† - 750 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 25.6 g 炭水化物 114.1 g	I補† - 634 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 28.9 g 炭水化物 73.6 g	I補† - 583 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 79.5 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 フルーツゼリー	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 水菜ともやしのボン酢和え 粕汁 ヨーグルト	ミックスピラフ クリスマスチキン コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ盛り合わせ クリスマスツッキー 牛乳	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 柚子のパウンドケーキ 麦茶	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			バームクーヘン 牛乳
	I補† - 507 kcal 蛋白質 18 g 脂質 13.6 g 炭水化物 82.5 g	I補† - 326 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 58.3 g	I補† - 658 kcal 蛋白質 21 g 脂質 22.3 g 炭水化物 96.4 g	I補† - 671 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 29.3 g 炭水化物 83.2 g	I補† - 524 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 83.2 g	I補† - 566 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 22 g 炭水化物 77.2 g
	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 フルーツゼリー	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	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 ヨーグルト	五目うどん 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	ツナおにぎり 小魚 麦茶	あったかにゆう麺 麦茶	油揚げときのこ炊き込みご飯 麦茶	バームクーヘン せんべい ヨーグルトドリンク		
	I補† - 538 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 92 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† - 561 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 81.6 g	I補† - 489 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 80.4 g		