



台東区立たいとうこども園
令和4年度12月(師走) 献立表



今月の目標：冬野菜を食べよう
テーマ野菜：南瓜・白菜

※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

日	月	火	水	木	金	土	
予定	5	6	7	8	9	10	
昼食				<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草のお浸し 南瓜と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醬油和え きのこたっぷりの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ お麩と小松菜の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> きな粉とバナナのバウンドケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> マドレーヌ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳 	
Kcal	507	448	472	578	477	573	
日	12	13	14	15	16	17	
予定	5	6	7	8	9	10	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 切干大根のハリハリサラダ さつまいもの甘煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鰯大根 ひじきと大豆の和風サラダ かぶと里芋の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の3色丼 水菜ともやしのポン酢和え なめこと豆腐の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 会津ソースカツ丼 大根とカリカリ梅のさっぱり和え さくさく汁 桃ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほかほかおでん フロコリーのおかか和え デコボン 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 大根と人参のスープ ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏団子のスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜プリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> じゅうねん風ぼたもち 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 肉まん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳 	
Kcal	507	448	472	578	477	573	
日	19	20	21	22	23	24	
予定	5	6	7	8	9	10	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鱈の竜田揚げ～みぞれあんかけ～ 胡瓜と若布の酢の物 小松菜とさつまいもの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> たっぷり野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草のお浸し 南瓜と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ハンバーグ～マトソースがけ～ 温野菜マリネ ペイザンヌスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醬油和え きのこたっぷりの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ お麩と小松菜の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 大根と豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉とバナナのバウンドケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> マドレーヌ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳 	
Kcal	542	562	624	564	575	661	
日	26	27	28	29	30	31	
予定	5	6	7	8	9	10	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 切干大根のハリハリサラダ さつまいもの甘煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鰯大根 ひじきと大豆の和風サラダ かぶと里芋の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> たくあんぼりぼりご飯 鱈の柚子味噌焼き 南瓜のいとし煮 蓮根の甘酢漬 のっぺい汁 金柑ジャムヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> バターライス お楽しみクリスマスチキン ポテサラツリー オニオンスープ いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草と鮭の和風パスタ 白菜とコーンのレモンドレッシングサラダ ジュリエンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 大根と人参のスープ ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏団子のスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 柚子とおからのドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリスマスクッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 肉まん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳 	
Kcal	507	448	648	758	443	573	
日	1	2	3	4	5	6	
予定	11	12	13	14	15	16	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鱈の竜田揚げ～みぞれあんかけ～ 胡瓜と若布の酢の物 小松菜とさつまいもの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> たっぷり野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の3色丼 水菜ともやしのポン酢和え なめこと豆腐の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい ヨーグルトドリンク 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 大根と豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉とバナナのバウンドケーキ 牛乳 				
Kcal	542	562	600				