令和８年度

１２ 月 分 予 定 献 立 表

台東区立保育園

日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1，2歳児	3時頃 1～5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1 15	火	麦ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	米　麦 片栗粉 小麦粉 油　砂糖	牛乳　鶏もも肉 高野豆腐　みそ 煮干し ヨーグルト	しょうが　にんにく 切干大根　人参 いんげん　葱 ほうれん草 バナナ　りんご缶
2 16	水	タンメン じゃが芋とコーンの炒め物 トマト	牛乳 菓子	牛乳 しらすおにぎり オレンジ	中華麺　油 じゃが芋 米　麦	牛乳 豚もも肉 しらす干し	人参　玉葱 キャベツ　青のり チンゲン菜 にら　コーン缶 トマト　オレンジ
3 17	木	肉豆腐丼 ひじきのサラダ 白菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 ココアクッキー りんご	米　麦　油 麩　砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳　豚もも肉 豆腐　ハム 鶏もも肉	しょうが　人参 玉葱　キャベツ 干ひじき 白菜　りんご
4 18	金	麦ごはん ぶりの竜田揚げ キャベツの煮びたし のっぺい汁	牛乳 菓子	牛乳 きつねうどん	米　麦 片栗粉 油　砂糖 茹うどん	牛乳 ぶり 鶏もも肉 油揚げ	しょうが　人参 キャベツ　大根 こんにゃく 葱　小松菜
5 19	土	ピラフ 鶏肉と根菜の炒め煮 玉葱のスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米　麦 油　砂糖	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉	玉葱　人参 大根 ほうれん草
7 21	月	ゆかりごはん 豆腐入りハンバーグ 醤油フレンチ ミネストローネ	牛乳 菓子	牛乳 さつま芋フレンチフライ みかん	米　麦　油 パン粉 マカロニ さつま芋	牛乳　豚ひき肉 しらす干し ベーコン　豆腐	玉葱　人参 チンゲン菜 キャベツ トマト缶 みかん
8 22	火	麦ごはん 豚肉のチャプチェ 南瓜の甘煮 かぶの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト りんご	米　麦 油　春雨 砂糖　ごま	牛乳　豚もも肉 みそ　生揚げ 煮干し ヨーグルト	しょうが 玉葱　小松菜 人参　南瓜 かぶ　かぶの葉 りんご
9 23	水	麦ごはん 鶏肉の味噌ごま焼き きんぴらごぼう 具だくさんスープ	牛乳 菓子	牛乳 お好み焼き風ポテト	米　麦　砂糖 ごま　油 じゃが芋 片栗粉	牛乳　鶏もも肉 みそ　さつま揚げ 豚ひき肉 かつお節 煮干し	ごぼう 人参　玉葱 もやし キャベツ
10 24	木	五目うどん 白身魚のムニエル 中華きゅうり	牛乳 菓子	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	乾麺　小麦粉 油　砂糖 米　麦	牛乳 豚もも肉 白身魚 かつお節	小松菜　人参 大根　きゅうり しいたけ 焼のり バナナ
11 25	金	カレーライス ブロッコリーのソテー えのきのスープ	牛乳 菓子	牛乳 豆腐入り彩りケーキ (11日)りんご (25日)いちご	米　麦　油 じゃが芋 小麦粉　砂糖 さつま芋	牛乳 豚もも肉 豆腐	にんにく　えのき茸 葱　人参　玉葱 小松菜　コーン缶 ブロッコリー りんご (25日)いちご
12 26	土	中華丼 青菜とささみの炒め物 わかめスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米　麦　油 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 鶏ささみ肉	白菜　人参 チンゲン菜 ほうれん草 玉葱　干わかめ
14 28	月	ツナごはん 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 マカロニきな粉 みかん	米　麦 砂糖　油 片栗粉 マカロニ	牛乳　ツナ缶 豚もも肉　みそ 豆腐　煮干し きな粉	にんにく　人参 しょうが　大根 キャベツ　葱 小松菜　みかん

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー531kcal たんぱく質21.4ｇ　1～2歳児：エネルギー489kcal たんぱく質20.1ｇ

【行事献立】8・22日(火)　南瓜の甘煮:冬至(22日)献立

《旬の食材》ほうれん草 白菜 春菊 れんこん 小松菜 大根 まぐろ ぶり タラ みかん りんご ゆず 里芋 など

（すべての食材を給食で使用しているわけではありません。）

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。