令和８年度

１２月分　予定献立表（０歳児）

台東区立保育園

日	曜日	おひる	間食		主な材料		
			10時頃	3時頃	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 バナナヨーグルト	米　片栗粉 麦　小麦粉 油　砂糖	牛乳　みそ 鶏もも肉 高野豆腐　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
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　キャベツ 玉葱　チンゲン菜 にら　コーン缶 トマト　オレンジ 青のり
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 煮りんご	米　麦　油 麩　砂糖 片栗粉　小麦粉	牛乳　豆腐 豚もも肉　ハム 鶏もも肉	しょうが　人参 玉葱　キャベツ 白菜　干ひじき 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　茹でうどん	牛乳　ぶり 鶏もも肉 油揚げ	しょうが　人参 キャベツ　大根 葱　小松菜 こんにゃく
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 さつま芋の甘煮 みかん	米　麦　油 パン粉　砂糖 マカロニ さつま芋	牛乳　豚ひき肉 豆腐　しらす干し ベーコン	玉葱　チンゲン菜 人参　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 プレーンヨーグルト 煮りんご	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　片栗粉 油　じゃが芋	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　しいたけ 焼のり　きゅうり 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)煮りんご (25日)いちご	米　麦　油 じゃが芋 小麦粉　砂糖 さつま芋	牛乳　豆腐 豚もも肉	にんにく　人参 ブロッコリー コーン缶　小松菜 えのき茸　葱 玉葱　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　しょうが キャベツ　小松菜 人参　大根　葱 みかん

今月の平均栄養価　エネルギー　481kcal　たんぱく質　19.9g

《旬の食材》ほうれん草 白菜 れんこん 小松菜 大根 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。）

延長保育では、麦茶と菓子を提供します。

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。