

2025年度1月 献立予定表（完了食）



ニチイキッズぐし保育園

日付	献立名	材料名	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 () 内は3歳未満児
行事食				
15 (木)	ヘルシーカレー ツナのオニオンスープ ほうれんそうのお浸し バナナ	米、鶏むね肉、しめじ、えのきだけ、プロッコリー、じゃがいも、水、片栗粉、カレーの王子様／かつおだし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、コンソメ、食塩、パセリ粉、油／ほうれんそう、もやし、かつお節、しょうゆ／バナナ／牛乳／米、水、つぶしあん（砂糖添加）	牛乳 小豆粥	417 kcal 17.2 g 6.5 g
29 (木)	午後おやつのみ別メニュー	きなこ、豆乳、はちみつ	生きなこ	-
16 30 (金)	ご飯 ほうれんそうのおみそ汁 さけのごまだれかけ 五目ひじき グレーブフルーツ	米／かつおだし汁、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、みそ／さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉／油、ひじき、油揚げ、さつまいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん／グレーブフルーツ／牛乳／小麦粉、ドライイースト、ベーキングパウダー、砂糖、油、食塩、水、豚ひき肉、たまねぎ、たけのこ、パン粉、しょうゆ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳 肉まん	492 kcal 23.2 g 14.6 g
17 31 (土)	チャーハン 中華スープ 切り干し大根のナムル りんご	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、油、しょうゆ、食塩／チソーゲンサイ、えのきだけ、カットわかめ、水、鶏がらスープの素、食塩／切り干し大根、にんじん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、コーン（冷凍）、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢／りんご／麦茶／牛乳、水、片栗粉、砂糖、きなこ	麦茶 牛乳もち	382 kcal 11.5 g 12.1 g
5 19 (月)	ピーンズライス 切り干し大根のおみそ汁 プロッコリーのソテー りんご	米、大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、水、ホールトマト缶、ケチャップ、カレー粉、食塩、米粉／かつおだし汁、切り干し大根、カットわかめ、ねぎ、みそ／油、プロッコリー、コーン（冷凍）、食塩／りんご／牛乳／マカロニ、きなこ、砂糖、食塩	牛乳 マカロニきなこ	479 kcal 19.2 g 16.2 g
6 20 (火)	ご飯 もやしのおみそ汁 かれいの中華蒸し 紅白煮 オレンジ	米／油、豚ひき肉、キャベツ、もやし、水、鶏がらスープの素、みそ／ごま油、チソーゲンサイ、かれい、食塩、ねぎ、おろししょうが、ごま油、しょうゆ／かつおだし汁、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、食塩／オレンジ／牛乳／卵、砂糖、油、しょうゆ、小麦粉、ベーキングパウダー、クリームチーズ、牛乳	牛乳 マーラーカオ	477 kcal 22.0 g 16.0 g
7 21 (水)	ゆかりご飯 かぶのおみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き にんじんしりしり みかん	米、ゆかりぶりかけ／かつおだし汁、かぶ、かぶの葉、油揚げ、みそ／鶏もも肉、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま／ごま油、ツナ水煮缶、にんじん、もやし、食塩、しょうゆ、みりん、かつお節／みかん／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん（砂糖添加）	牛乳 米粉あずき蒸しパン	468 kcal 20.5 g 14.5 g
8 22 (木)	ご飯 にんじんのおみそ汁 さばの焼き浸し ごぼうときゅうりのサラダ グレーブフルーツ	米／かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、もやし、みそ／さば、食塩、油、たまねぎ、砂糖、食塩、酢／ごぼう、きゅうり、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／グレーブフルーツ／牛乳／ホットケーキ粉、卵、牛乳、粉チーズ、ほうれんそう、たまねぎ、ミニトマト、ワインナー、オリーブ油、食塩	牛乳 ケーキ・サレ	543 kcal 22.7 g 22.2 g
9 23 (金)	ご飯 はくさいのおみそ汁 さけのボテト焼き ほうれんそうの納豆和え バナナ	米／かつおだし汁、はくさい、しめじ、ねぎ、みそ／さけ、じゃがいも、食塩、ノンエッグマヨネーズ、かつおだし汁、パセリ粉／ほうれんそう、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、みりん、ごま油／バナナ／牛乳／食パン、ピザ用チーズ、砂糖	牛乳 やみつきトースト	500 kcal 25.1 g 14.9 g
10 24 (土)	塩あんかけ野菜丼 ねぎのおみそ汁 かぼちゃのオーブン焼 オレンジ	米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、豚もも肉、にんじん、こまつな、コーン（冷凍）、鶏がらスープの素、水、食塩、片栗粉、水／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／かぼちゃ、油、食塩／オレンジ／牛乳／米、カットわかめ、しらす干し、しょうゆ、ごま	牛乳 わかめおにぎり	504 kcal 20.1 g 13.4 g

郷土料理（長崎県）

26 (月)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さばのカレー揚げ クーピーリチー りんご	米／かつおだし汁、だいこん、ねぎ、みそ／油、さば、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、片栗粉、カレー粉／刻みこんぶ、切り干し大根、豚バラ肉、かつおだし汁、しょうゆ、みりん／りんご／牛乳／中華麺、ごま油、おろししょうが、豚もも肉、キャベツ、もやし、にんじん、文字、鶏がらスープの素、しょうゆ、食塩	牛乳 長崎ちゃんぽん麺	523 kcal 23.5 g 20.4 g
13 27 (火)	ご飯 わかめのすまし汁 鶏肉のみぞマヨ焼き さつまいものきんぴら みかん	米／かつおだし汁、チソーゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／鶏もも肉、おろししょうが、ノンエッグマヨネーズ、みそ／油、さつまいも、ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、グリンピース（冷凍）／みかん／牛乳／無塩バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ピュアココア、水	牛乳 マーブルケーキ	471 kcal 19.7 g 16.2 g
14 28 (水)	ご飯 キャベツの豆乳汁 かれいのトマトソースかけ マセドアンサラダ オレンジ	米／かつおだし汁、キャベツ、みそ、すりごま、豆乳／かれい、片栗粉、油、たまねぎ、ホールトマト缶、砂糖、ケチャップ、食塩／じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ、食塩／オレンジ／牛乳／油、マッシュマロ、コーンフレーク	牛乳 マッシュマロおこし	498 kcal 21.1 g 14.7 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◎完了期は未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の**太字**を参考にご家庭で2回以上
喫食しましたらお知らせください。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



1月平均栄養量

480 kcal 20.7 g 15.3 g

2025年度1月 献立予定表（3歳以上児）



ニチイキッズぐし保育園

日付	献立名	材料名	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 () 内は3歳未満児
行事食				
15 (木)	ヘルシーカレー ツナのオニオンスープ ほうれんそうのお浸し バナナ	米、鶏むね肉、しめじ、えのきだけ、プロッコリー、じゃがいも、水、片栗粉、カレーの王子様／かつおだし汁、ツナ水煮缶、たまねぎ、コンソメ、食塩、バセリ粉、油／ほうれんそう、もやし、かつお節、しょうゆ／バナナ／牛乳／米、水、つぶしあん（砂糖添加）	牛乳 小豆粥	426(417) kcal 17.1(17.2) g 3.3(6.5) g
29 (木)	午後おやつのみ別メニュー	きなこ、豆乳、はちみつ	生きなこ	-
16 30 (金)	ご飯 ほうれんそうのおみそ汁 さけのごまだれかけ 五目ひじき グレーブフルーツ	米／かつおだし汁、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、みそ／さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉／油、ひじき、油揚げ、さつまいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん／グレーブフルーツ／牛乳／小麦粉、ドライイースト、ベーキングパウダー、砂糖、油、食塩、水、豚ひき肉、たまねぎ、たけのこ、パン粉、しょうゆ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳 肉まん	528(492) kcal 25.2(23.2) g 13.9(14.6) g
17 31 (土)	チャーハン 中華スープ 切り干し大根のナムル りんご	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、油、しょうゆ、食塩／チソーゲンサイ、えのきだけ、カットわかめ、水、鶏がらスープの素、食塩／切り干し大根、にんじん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、コーン（冷凍）、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢／りんご／麦茶／牛乳、水、片栗粉、砂糖、きなこ	麦茶 牛乳もち	417(382) kcal 11.3(11.5) g 10.0(12.1) g
5 19 (月)	ピーンズライス 切り干し大根のおみそ汁 プロッコリーのソテー りんご	米、大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、水、ホールトマト缶、ケチャップ、カレー粉、食塩、米粉／かつおだし汁、切り干し大根、カットわかめ、ねぎ、みそ／油、プロッコリー、コーン（冷凍）、食塩／りんご／牛乳／マカロニ、きなこ、砂糖、食塩	牛乳 マカロニきなこ	516(479) kcal 20.1(19.2) g 16.2(16.2) g
6 20 (火)	ご飯 もやしのおみそ汁 かれいの中華蒸し 紅白煮 オレンジ	米／油、豚ひき肉、キャベツ、もやし、水、鶏がらスープの素、みそ／ごま油、チソーゲンサイ、かれい、食塩、ねぎ、おろししょうが、ごま油、しょうゆ／かつおだし汁、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、食塩／オレンジ／牛乳／卵、砂糖、油、しょうゆ、小麦粉、ベーキングパウダー、クリームチーズ、牛乳	牛乳 マーラーカオ	512(477) kcal 23.8(22.0) g 16.2(16.0) g
7 21 (水)	ゆかりご飯 かぶのおみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き にんじんしりしり みかん	米、ゆかりぶりかけ／かつおだし汁、かぶ、かぶの葉、油揚げ、みそ／鶏もも肉、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま／ごま油、ツナ水煮缶、にんじん、もやし、食塩、しょうゆ、みりん、かつお節／みかん／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん（砂糖添加）	牛乳 米粉あずき蒸しパン	514(468) kcal 23.3(20.5) g 14.9(14.5) g
8 22 (木)	ご飯 にんじんのおみそ汁 さばの焼き浸し ごぼうときゅうりのサラダ グレーブフルーツ	米／かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、もやし、みそ／さば、食塩、油、たまねぎ、砂糖、食塩、酢／ごぼう、きゅうり、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／グレーブフルーツ／牛乳／ホットケーキ粉、卵、牛乳、粉チーズ、ほうれんそう、たまねぎ、ミニトマト、ワインナー、オリーブ油、食塩	牛乳 ケーキ・サレ	595(543) kcal 24.7(22.7) g 23.7(22.2) g
9 23 (金)	ご飯 はくさいのおみそ汁 さけのボテト焼き ほうれんそうの納豆和え バナナ	米／かつおだし汁、はくさい、しめじ、ねぎ、みそ／さけ、じゃがいも、食塩、ノンエッグマヨネーズ、かつおだし汁、パセリ粉／ほうれんそう、にんじん、もやし、挽きわら納豆、しょうゆ、みりん、ごま油／バナナ／牛乳／食パン、ピザ用チーズ、砂糖	牛乳 やみつきトースト	532(500) kcal 27.8(25.1) g 13.3(14.9) g
10 24 (土)	塩あんかけ野菜丼 ねぎのおみそ汁 かぼちゃのオーブン焼 オレンジ	米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、豚もも肉、にんじん、こまつな、コーン（冷凍）、鶏がらスープの素、水、食塩、片栗粉、水／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／かぼちゃ、油、食塩／オレンジ／牛乳／米、カットわかめ、しらず干し、しょうゆ、ごま	牛乳 わかめおにぎり	545(504) kcal 21.3(20.1) g 12.9(13.4) g
郷土料理（長崎県）				
26 (月)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さばのカレー揚げ クーパーリチー りんご	米／かつおだし汁、だいこん、ねぎ、みそ／油、さば、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、片栗粉、カレー粉／刻みこんぶ、切り干し大根、豚バラ肉、かつおだし汁、しょうゆ、みりん／りんご／牛乳／中華麺、ごま油、おろししょうが、豚もも肉、キャベツ、もやし、にんじん、文字、鶏がらスープの素、しょうゆ、食塩	牛乳 長崎ちゃんぽん麺	567(523) kcal 25.4(23.5) g 21.1(20.4) g
13 27 (火)	ご飯 わかめのすまし汁 鶏肉のみそマヨ焼き さつまいものきんぴら みかん	米／かつおだし汁、チソーゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／鶏もも肉、おろししょうが、ノンエッグマヨネーズ、みそ／油、さつまいも、ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、グリンピース（冷凍）／みかん／牛乳／無塩バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ピュアココア、水	牛乳 マーブルケーキ	496(471) kcal 21.1(19.7) g 15.0(16.2) g
14 28 (水)	ご飯 キャベツの豆乳汁 かれいのトマトソースかけ マセドアンサラダ オレンジ	米／かつおだし汁、キャベツ、みそ、すりごま、豆乳／かれい、片栗粉、油、たまねぎ、ホールトマト缶、砂糖、ケチャップ、食塩／じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ、食塩／オレンジ／牛乳／油、マッシュマロ、コーンフレーク	牛乳 マッシュマロおこし	529(498) kcal 22.8(21.1) g 13.1(14.7) g
◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。 献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試しください。				
 1月平均栄養量 517(480) kcal 22.3(20.7) g 14.6(15.3) g				