



2025年度1月 献立予定表（完了食）



ニチキッズぐし保育園

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、えのきたけ、ブロッコリー、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 グレープフルーツ	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 /グレープフルーツ/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 ンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、水、鶏がらスープの素、食塩/切り干 しだいこん、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)	ピーズライス 切り干し大根のおみそ汁 ブ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、ブロッコリー、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、 チンゲンサイ、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、ゆかりふりかけ/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 グレープフルーツ	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/グレープフルーツ/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、ウインナー、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 さけのポテト焼き 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 かぼちゃのオープン焼き 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 クープイリチー 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/刻みだいこん、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、チンゲンサイ、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、グリーンピース（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、ビュアココ 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、 マシュマロ、コーンフレーク	牛乳 マシュマロおこし	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、えのきたけ、ブロッコリー、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 	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 グレープフルーツ	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 /グレープフルーツ/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 ンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、水、鶏がらスープの素、食塩/切り干 しだいこん、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)	ピーズライス 切り干し大根のおみそ汁 ブ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、ブロッコリー、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、 チンゲンサイ、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、ゆかりふりかけ/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 グレープフルーツ	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/グレープフルーツ/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、ウインナー、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 さけのポテト焼き 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	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 かぼちゃのオープン焼き 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	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 クープイリチー 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/刻みごんぶ、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、チンゲンサイ、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、グリーンピース（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、ビュアココ 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、 マシュマロ、コーンフレーク	牛乳 マシュマロおこし	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ください。				1月平均栄養量
				517(480) kcal 22.3(20.7) g 14.6(15.3) g

