



# 2025年度1月 献立予定表



ニチキッズ北たみや保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
15 29 (木)	ご飯 なすのおみそ汁 肉豆腐 ほうれんそうのお浸し オレンジ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、なす、にんじん、ねぎ、みそ/豚肉(もも)、おろししょうが、木綿豆腐、はくさい、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん/ほうれんそう、えのきたけ、かつお節、しょうゆ/オレンジ/牛乳/ごま油、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、片栗粉、鶏がらスープの素、水	牛乳 クラッカー	432 kcal 17.8 g 13.0 g
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	牛乳、/ビスケット、/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、/油、さといも、食塩、米粉、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉、	牛乳 ビスケット	460 kcal 21.2 g 13.2 g
17 31 (土)	ツナとお豆のカレー オニオンスープ 切り干し大根のナムル みかん	牛乳/カルデツウエハース/米、油、おろしにんにく、おろししょうが、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、りんご、だいず水煮缶詰、ツナ水煮缶、ホールトマト缶詰、水、鶏がらスープの素、カレー粉、中濃ソース、食塩、米粉、水/油、たまねぎ、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/みかん/牛乳/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 ウエハース	459 kcal 17.0 g 12.6 g
5 19 (月)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのソテー りんご	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、かぼちゃ、はくさい、みそ/豚肉(もも)、ねぎ、おろししょうが、しょうゆ、みりん/油、カレー粉、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、食塩/りんご/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 クラッカー	482 kcal 21.1 g 15.1 g
6 20 (火)	ご飯 キャベツの豆乳汁 かれのトマトソースかけ マセドアンサラダ オレンジ	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、キャベツ、みそ、すりごま、豆乳/かれの、片栗粉、油、油、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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/米、こんぶ(だし用)、無塩バター、しらす干し、たまねぎ、にんじん、食塩、カレー粉、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 ウエハース	509 kcal 23.0 g 13.8 g
7 21 (水)	菜飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のゆかり焼き にんじんしりしり みかん	牛乳/お子様せんべい/米、油、ごまつな、食塩/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ/鶏もも肉、カルシウムふりかけ、ゆかり、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/ごま油、ツナ水煮缶、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、食塩、しょうゆ、みりん、かつお節/みかん/牛乳/りんご、砂糖、無塩バター、ヨーグルト(無糖)、砂糖	牛乳 おせんべい	460 kcal 20.0 g 14.2 g
8 22 (木)	ご飯 にんじんののおみそ汁 さわらの焼き浸し ごぼうの甘辛煮 グレープフルーツ	牛乳/ビスケット/米/かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、もやし、みそ/さわら、食塩、油、たまねぎ、砂糖、食塩、酢/油、じゃがいも、ごぼう、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)/グレープフルーツ/牛乳/クラッカー、きな粉、砂糖、牛乳	牛乳 ビスケット	492 kcal 22.4 g 16.2 g
9 23 (金)	ご飯 れんこんのおみそ汁 さけのポテト焼き ほうれんそうの納豆和え みかん	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、はくさい、れんこん、しめじ、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/みかん/牛乳/米、カットわかめ、しらす干し、しょうゆ、ごま	牛乳 ウエハース	476 kcal 23.1 g 11.9 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 バナナ	牛乳/お子様せんべい/米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、豚肉(もも)、にんじん、ごまつな、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/バナナ/牛乳/無塩バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、水	牛乳 おせんべい	505 kcal 19.7 g 17.4 g
26 (月)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さばのカレー揚げ はくさいの煮浸し りんご	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、だいこん、ごぼう、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/はくさい、ごまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、かつお節/りんご/麦茶(浸出液)/牛乳、砂糖、かんてん(粉)、みかん缶/ソフトせんべい塩味	牛乳 クラッカー	450 kcal 18.2 g 16.8 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 オレンジ	牛乳/カルデツウエハース/米/かつお・昆布だし汁、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)/オレンジ/牛乳/食パン、とろけるチーズ、グラニュー糖	牛乳 ウエハース	481 kcal 22.1 g 15.2 g
14 28 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 かれの中華蒸し 紅白煮 みかん	牛乳/お子様せんべい/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、かれの、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/みかん/牛乳/米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳 おせんべい	478 kcal 22.1 g 12.7 g
1月平均栄養量				474 kcal 20.6 g 14.1 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。ご了承下さい。

◎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下さい。

