



2025年度1月 献立予定表（完了食）



ニチイキッズこくふ

| 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、小麦粉、鶏がらスープの素、水 | 牛乳 クラッカー 牛乳 チヂミ | 433 kcal 18.8 g 13.1 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 バナナ | 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、／バナナ／牛乳、／油、じゃがいも、片栗粉、食塩、しょうゆ | 牛乳 ビスケット 牛乳 いもち | 477 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／お子様せんべい／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、だいす水煮缶詰、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 おせんべい 牛乳 マカロニきな粉 | 459 kcal 17.0 g 12.6 g |
| 5 (月) | ご飯 たまねぎのおみそ汁 さばの塩焼き ブロッコリーのソテー バナナ | 牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、たまねぎ、コーン（冷凍）、切り干し大根、みそ／さば、食塩／油、カレー粉、ブロッコリー、にんじん、いんげん、しめじ、食塩／バナナ／牛乳／クラッカー、きな粉、砂糖、牛乳 | 牛乳 クラッカー 牛乳 きなこクリームクラッカー | 514 kcal 23.1 g 18.4 g |
| 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 バナナ | 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／バナナ／牛乳／クラッカー、きな粉、砂糖、牛乳 | 牛乳 クラッカー 牛乳 きなこクリームクラッカー | 508 kcal 23.2 g 15.8 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／かれい、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、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、小麦粉、キャベツ、にんじん、しらす干し、卵、ごま、みそ | 牛乳 ウエハース 牛乳 こねつけ | 488 kcal 23.5 g 13.7 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 バナナ | 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／バナナ／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 牛乳 焼きりんご | 478 kcal 20.2 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 バナナ | 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）／バナナ／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、 <u>つぶしあん（砂糖添加）</u> | 牛乳 ビスケット 牛乳 米粉あずき蒸しパン | 503 kcal 20.7 g 15.6 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／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 ウエハース 牛乳 マーブルケーキ | 478 kcal 22.8 g 16.0 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／米、炊き込みわかめ | 牛乳 おせんべい 牛乳 わかめおにぎり | 497 kcal 19.2 g 13.1 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 バナナ | 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／バナナ／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 麦茶 牛乳みかん寒天・おせんべい | 466 kcal 18.6 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 牛乳 やみつきトースト | 481 kcal 22.1 g 15.2 g |
| 14 28 (水) | ご飯 もやしのおみそ汁 かれい中華蒸し 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／みかん／牛乳／砂糖、水、ホットケーキ粉、ヨーグルト(無糖)、水 | 牛乳 おせんべい 牛乳 バスプーサ | 469 kcal 21.5 g 12.7 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。ご了承下さい。

◎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下さい。

◎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

| |
|----------|
| 477 kcal |
| 20.7 g |
| 14.2 g |