



ニチイキッズ下長尾保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	()内は3歳未満児
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	454(433) kcal 19.5(18.8) 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、さつま芋、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	487(460) kcal 22.7(21.2) g
5 (月)	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	481(459) kcal 17.7(17.0) g
17 31 (土)			牛乳 マカロニきな粉	10.4(12.6) 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 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	515(482) kcal 22.4(21.1) 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、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、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	517(488) kcal 25.8(23.5) g
7 21 (水)	菜飯 さつま芋のおみそ汁 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、こまつな、食塩/かつおだし汁、さつま芋、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	491(460) kcal 21.3(20.0) g
8 22 (木)	ご飯 にんじんのおみそ汁 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/さわか、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/焼きふ、砂糖、無塩バター	牛乳 ビスケット	528(492) kcal 24.2(22.4) 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	504(478) kcal 24.9(22.8) 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、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/バナナ/牛乳/米、カットわかめ、しらす干し、しょうゆ、ごま	牛乳 おせんべい	545(504) kcal 21.3(20.1) 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 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、こまつな、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)/オレンジ濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)/ソフトせんべい塩味	牛乳 クラッカー	468(450) kcal 18.4(18.2) g
13 27 (火)	ご飯 わかめのすまし汁 鶏肉のみそマヨ焼き さつま芋のきんぴら 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、さつま芋、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	509(481) kcal 24.1(22.1) 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	502(469) kcal 23.2(21.5) g
			牛乳 バスブーサ	12.0(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。

◎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。

1月平均栄養量	
500(471)	kcal
22.1(20.7)	g
13.0(14.1)	g