

2025年度1月 献立予定表



二子イキッズ下長尾保育園

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 () 内は3歳未満児
			3歳未満児クラス	
(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、えのきだけ、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 12.0(13.1) g
	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、／ピスケット、／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 ピスケット	487(460) kcal 22.7(21.2) g 12.0(13.2) g
	ツナと豆のカレー オニオンスープ 切り干し大根のナムル みかん	牛乳／カルテツウエハース／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、たいす水煮缶詰、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／切り干し大根、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 10.4(12.6) g
(月)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 豚肉のしょうが焼き プ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、プロッコリー、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 14.5(15.1) g
	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	牛乳／カルテツウエハース／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 11.7(13.7) g
	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、こまつな、食塩／かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ／鶏もも肉、カルシウム入りかけ 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 13.9(14.2) g
(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／ピスケット／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、グリンピース(冷凍)／グレープフルーツ／牛乳／焼きごぼう、砂糖、無塩バター	牛乳 ピスケット	528(492) kcal 24.2(22.4) g 15.9(16.2) g
	ご飯 れんこんのおみそ汁 さけのボテト焼き ほうれんそうの納豆和え みかん	牛乳／カルテツウエハース／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(ピュアココア)、水	牛乳 マーブルケーキ	504(478) kcal 24.9(22.8) g 14.6(16.0) g
	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 12.9(13.4) g
(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 16.1(16.8) g
	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／カルテツウエハース／米／かつお・昆布だし汁、チングンサイ、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)／オレンジ／牛乳／食パン、とろけるチーズ、グラニュー糖	牛乳 やみつきトースト	509(481) kcal 24.1(22.1) g 13.6(15.2) g
	ご飯 もやしのおみそ汁 かれいの中華蒸し 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、チングンサイ、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 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