



2025年度1月 献立予定表（完了食）



ニチ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
			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	433 kcal 18.8 g
			牛乳 チヂミ	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 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
			牛乳 さといももち	13.2 g
5(月) 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
			牛乳 マカロニきな粉	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 煮りんご	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、 <u>つぶしあん（砂糖添加）</u>	牛乳 クラッカー	482 kcal 21.1 g
			牛乳 米粉あずき蒸しパン	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／かれい、片栗粉、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	488 kcal 23.5 g
			牛乳 こねつけ	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 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
			牛乳 焼きりんご	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 こぼろの甘辛煮 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、こぼろ、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
			牛乳 きなこクリームクラッカー	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／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	478 kcal 22.8 g
			牛乳 マーブルケーキ	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、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	504 kcal 20.1 g
			牛乳 わかめおにぎり	13.4 g
12 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 煮りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、だいこん、こぼろ、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）／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
			麦茶 牛乳みかん寒天・おせんべい	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、こぼろ、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
			牛乳 やみつきトースト	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	469 kcal 21.5 g
			牛乳 バスブーサ	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。

◎完了期は末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	
471 kcal	
20.7 g	
14.1 g	