



ニチイキッズ高松天神前保育園

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、小麦粉、鶏がらスープの素、水	牛乳 クラッカー	451 20.9	kcal g
			牛乳 チヂミ	14.2	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 21.2	kcal g
			牛乳 さといももち	13.2	g
17 31 (土)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロックリーのソテー りんご	牛乳／カルデツウエハース／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、ブロックリー、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 ウエハース	493 20.9	kcal g
			牛乳 米粉あずき蒸しパン	16.8	g
5 19 (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(5日豆乳)／クラッカー／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、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(5日豆乳)／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	牛乳(5日豆乳) クラッカー	461 17.2	kcal g
			牛乳(5日豆乳) マカロニきな粉	12.7	g
6 (火)	ご飯 だいこんと里芋のみそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれんそうのツナ炒め もも缶	豆乳／ビスケット／米／かつおだし汁、切り干しだいこん、さといも、みそ／高野豆腐、にんじん、いんげん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん／ほうれんそう、コーン、ブロックリー、ツナ水煮缶、油、食塩、ごま、しょうゆ／もも缶／豆乳／オレンジ濃縮果汁、砂糖、かんてん粉、りんご濃縮果汁、砂糖、かんてん粉／カルデツウエハース	豆乳 ビスケット	455 16.7	kcal g
			豆乳 クラッシュゼリー・ウエハース	10.4	g
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	516 23.6	kcal g
			牛乳 こねつけ	17.0	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 20.0	kcal g
			牛乳 焼きりんご	14.2	g
8 22 (木)	ご飯 にんじんのおみそ汁 かれの揚げ浸し 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／かれい、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	504 22.2	kcal g
			牛乳 きなこクリームクラッカー	16.9	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 22.8	kcal 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、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、カットわかめ、ツナ水煮缶、しょうゆ、ごま	牛乳 おせんべい	503 19.9	kcal g
			牛乳 わかめおにぎり	13.4	g
26 (月)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さけのカレー揚げ 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、さけ、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／牛乳／牛乳、砂糖、かんてん(粉)、みかん缶／カルデツウエハース	牛乳 クラッカー	495 22.0	kcal g
			牛乳 牛乳みかん寒天・ウエハース	18.1	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	488 22.2	kcal g
			牛乳 やみつきトースト	16.1	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	472 21.5	kcal g
			牛乳 バスプーサ	13.0	g

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	
477	kcal
20.9	g
14.6	g