



1月 予定献立表

2025年 1月

ちいさなね保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
4 18 土	豚汁うどん さつまいもの甘煮 みかん缶詰	〇おこめリング 〇牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	油揚げ、豚ばら肉、牛乳、鉄分 ヨーグルト	にんじん、みかん缶	うどん、じゃがいも、ごま油、 さつまいも、三温糖	かつお・昆布だし、豆み そ、本みりん、こいくち しょうゆ、かつお・昆布入 おこめリング	エネルギー 533kcal たんぱく質 13.5g 脂質 18.0g 炭水化物 83.9g 塩分 1.1g
6 20 月	ポークカレー(胚芽ご飯) 切干大根の中華和え	〇コーンクッキー 〇牛乳 ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、さけ	にんじん、たまねぎ、青ピーマ ン、りんご、にんにく、新し ょうが、切干しだいこん	じゃがいも、なたね油、小麦 粉、はいが精米、三温糖、ご ま油、いりごま、うるち米	トマトケチャップ、中濃 ソース、はちみつ、並塩、 コンソメ、こいくちし ょうゆ、カレー粉、米粉、サ クッとコーンクッキー	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.6g 炭水化物 85.5g 塩分 1.6g
7 火	白飯 鯛大根 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	〇せんべい 〇牛乳 ◎七草粥 ◎牛乳	ぶり、かつお節、木綿豆腐、牛 乳	だいこん、しょうが、こまつ な、りよくとともやし、にん じん、たまねぎ、かぶの葉、葉だ いこん	うるち米	清酒、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつお・昆布だ し、豆みそ、野菜せんべ い、並塩	エネルギー 446kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.3g 炭水化物 69.4g 塩分 1.4g
8 22 水	白飯 マーマレードチキン キャベツとツナのごま和え 味噌汁(えのき・油揚げ)	〇ノンフライミレー 〇牛乳 ◎きな粉サンド ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、牛 乳、きな粉、豆乳	オレンジマーマレード、にんに く、キャベツ、にんじん、えの きたけ	うるち米、いりごま、三温糖、 ノンフライミレー、食パン(生 協乳・卵なし)	こいくちしょうゆ、かつ お・昆布だし、豆みそ	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.6g 脂質 20.4g 炭水化物 74.6g 塩分 1.7g
9 23 木	白飯 バーベキューポーク ほうれん草の納豆和え 味噌汁(えのき・油揚げ)	〇おこめリング 〇牛乳 ◎そばおにぎり ◎牛乳	豚ロース、挽きわり納豆、かつ お節、油揚げ、牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、青ピーマン、し ょうが、にんにく、ほうれん そう、にんじん、えのきたけ	うるち米、なたね油、三温糖	トマトピューレー、清酒、 こいくちしょうゆ、中濃 ソース、並塩、かつお・昆 布だし、豆みそ、Ca鉄入 りおこめリング	エネルギー 534kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.1g 炭水化物 71.3g 塩分 1.4g
10 24 金	白飯 チキンナゲット風 ブロッコリーとしらすのサラダ 味噌汁(豆腐・玉葱)	〇きらきらコーン 〇牛乳 ◎さつま芋と米粉のボンデ ケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、しらす干し、木綿豆 腐、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、しょうが、にんに く、ブロッコリー、にんじん、 コーン缶	うるち米、かたくり粉、いり ごま、三温糖、さつまいも、米 粉	コンソメ、並塩、こいくち しょうゆ、米粉、かつお・ 昆布だし、豆みそ、Ca鉄 入りきらきらコーンのおほ しさま	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.0g 炭水化物 80.5g 塩分 1.6g
11 25 土	スパゲッティミートソース 野菜スープ バナナ	〇おこめリング 〇牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎きらきらコーン	豚ひき肉、牛乳、鉄分ヨーグル ト	たまねぎ、にんじん、にんに く、バナナ	マカロニ、三温糖、じゃがいも	トマトケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、こいく ちしょうゆ、Ca鉄入りお こめリング、Ca鉄入りき らきらコーンのおほしさま	エネルギー 429kcal たんぱく質 16.2g 脂質 6.9g 炭水化物 79.6g 塩分 1.2g
27 月	はいがご飯 韓国風チキン 磯香和え 豚汁	〇コーンクッキー 〇牛乳 ◎黒糖スコーン ◎牛乳	鶏もも肉、豚もも肉、木綿豆 腐、油揚げ、牛乳	にんにく、キャベツ、こまつ な、にんじん、刻みのり、だ いこん、ごぼう、長ねぎ	はいが精米、ごま油、かたくり 粉、三温糖、さといも、薄力 粉、有塩バター、黒砂糖	本みりん、並塩、トマトケ チャップ、こいくちし ょうゆ、かつお・昆布だ し、豆みそ、野菜せんべ い、ピュアココア、ペーキ ングパウダー	エネルギー 617kcal たんぱく質 25.8g 脂質 25.1g 炭水化物 77.5g 塩分 2.1g
14 28 火	白飯 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁(えのき・油揚げ)	〇せんべい 〇牛乳 ◎黒ごまココアクッキー ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、牛乳、 豆乳	たまねぎ、しょうが、おろし汁、 キャベツ、きゅうり、にん じん、えのきたけ	うるち米、炒め油、米粉、粉 糖、調合油、いりごま	こいくちしょうゆ、本み りん、ゆかり、かつお・昆 布だし、豆みそ、野菜せん べい、ピュアココア、ペー キングパウダー、食塩	エネルギー 509kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.6g 炭水化物 66.9g 塩分 1.3g
15 29 水	白飯 大豆入り松風焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁(キャベツ・コーン)	〇ノンフライミレー 〇牛乳 ◎スイートポテト ◎牛乳	大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、油 揚げ、牛乳、豆乳	たまねぎ、あおのり、切干しだ いこん、干しひじき、にん じん、キャベツ、コーン缶	うるち米、米粉、しらたき、ご ま油、三温糖、ノンフライミ レー、さつまいも	豆みそ、本みりん、かつ お・昆布だし、こいくち しょうゆ	エネルギー 505kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.3g 炭水化物 78.3g 塩分 1.4g
16 30 木	白飯 鮭の照り焼き 小松菜のナムル 味噌汁(大根・油揚げ)	〇おこめリング 〇牛乳 ◎じゅーしー ◎牛乳	ぎんざけ、油揚げ、牛乳、豚ば ら肉	こまつな、にんじん、干しひ じき、だいこん、刻み昆布	うるち米、三温糖、いりごま、 ごま油	こいくちしょうゆ、本み りん、かつお・昆布だし、豆 みそ、Ca鉄入りおこめ リング、清酒、並塩	エネルギー 460kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.8g 炭水化物 63.4g 塩分 1.6g
17 31 金	白飯 赤魚の味噌焼き 卯の花 味噌汁(豆腐・えのき)	〇きらきらコーン 〇牛乳 ◎お麩ラスク ◎牛乳	赤魚、おから、豚ひき肉、木綿 豆腐、牛乳	にんじん、干しひじき、葉ね ぎ、えのきたけ	うるち米、三温糖、釜焼きふ、 黒砂糖、食塩不使用バター	米みそ、本みりん、かつ お・昆布だし、こいくち しょうゆ、豆みそ、Ca鉄 入りきらきらコーンのおほ しさま	エネルギー 422kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.1g 炭水化物 59.9g 塩分 1.3g
21 火	白飯 鯛大根 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	〇せんべい 〇牛乳 ◎米粉かぼちゃケーキ ◎牛乳	ぶり、かつお節、木綿豆腐、牛 乳、豆乳	だいこん、しょうが、こまつ な、りよくとともやし、にん じん、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米、米粉、調合油、三温 糖	清酒、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつお・昆布だ し、豆みそ、野菜せんべ い、ペーキングパウダー、 食塩	エネルギー 501kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.6g 炭水化物 69.7g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です
※都合により献立や材料を変更する場合があります