

# 2024年度1月 幼児食献立予定表



## ニチキッズあいずみ北保育園

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
4 18 (土)	ご飯 ほうれん草のおみそ汁 さわらの塩焼き じゃがいもの甘辛煮 バナナ	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、 米みそ(甘みそ)、/さわら、食塩、/油、じゃがいも、にんじん、かつおだし 汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/クラッカー、 きな粉、砂糖、牛乳、	牛乳	529(493) kcal
			ビスケット	23.9(22.2) g
			牛乳	14.8(15.4) g
6 20 (月)	ご飯 キャベツの豆乳汁 かれないのレモン焼き マセドアンサラダ りんご	牛乳、/カルテツウエハース、/米、/かつおだし汁、キャベツ、米みそ(甘み そ)、すりごま、豆乳、/かれない、米粉、片栗粉、水、油、レモン果汁、砂糖、 しょうゆ、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨドレ(ノン エッグマヨネーズ)、食塩、/りんご、/牛乳、/米、ねぎ、にんじん、しらす干 し、卵、ごま油、しょうゆ、みりん、	牛乳	525(494) kcal
			ウエハース	24.1(22.2) g
			牛乳	9.9(12.2) g
7 (火)	ごはん 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、/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、米みそ (甘みそ)、/鶏もも肉、カルシウムふりかけ ゆかり、マヨドレ(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、/米、七草、にん じん、しいたけ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、食塩、	牛乳	511(475) kcal
			おせんべい	22.2(20.7) g
			牛乳	10.0(11.1) g
8 22 (水)	ご飯 こまつなのすまし汁 松風焼き れんごんの炒め煮 バナナ	牛乳、/クラッカー、/米、/かつお・昆布だし汁、こまつな、にんじん、えのき だけ、しょうゆ、食塩、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、米 みそ(甘みそ)、みりん、ごま、あおのり、/油、れんこん、にんじん、ピーマ ン、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、/バナナ、/牛乳、/魚肉ソーセ ージ、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、油、	牛乳	523(488) kcal
			クラッカー	20.2(19.3) g
			牛乳	16.0(14.4) g
9 23 (木)	ご飯 はくさいのおみそ汁 さけのポテト焼き ほうれんそうの納豆和え みかん	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、はくさい、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、バセリ粉/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	502(475) kcal
			ウエハース	24.8(22.7) g
			牛乳	14.6(16.0) g
10 24 (金)	ご飯 さといものスープ チリコンカン風 味噌ドレッシングサラダ りんご	牛乳/ビスケット/米/水、さといも、ブロッコリー、にんじん、鶏がらスープの 素、食塩/油、たまねぎ、鶏ひき肉、だいたい水餃子詰、ホールトマト缶詰、ケ チャップ、砂糖、しょうゆ/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ご ま油、砂糖、しょうゆ、酢、みそ/りんご/牛乳/スパゲティ、食塩、無塩バ ター、おろしにんにく、たまねぎ、こまつな、ツナ水煮缶、しょうゆ、食塩	牛乳	487(460) kcal
			ビスケット	20.6(19.5) g
			牛乳	14.0(14.8) g
11 25 (土)	塩あんかけ野菜丼 豆腐のおみそ汁 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	531(492) kcal
			おせんべい	20.2(19.1) g
			牛乳	11.8(12.6) g
27 (月)	ごはん 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 りんご	牛乳/カルテツウエハース/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 リンピース(冷凍)/りんご/牛乳/食パン、とろけるチーズ、グラニュー糖	牛乳	514(486) kcal
			ウエハース	23.6(21.7) g
			牛乳	13.7(15.2) g
14 28 (火)	ご飯 もやしのおみそ汁 かれないの中華蒸し 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、チンゲンサイ、かれない、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	501(468) kcal
			おせんべい	23.1(21.5) g
			牛乳	12.0(12.7) g
15 (水)	ケチャップライス なすのおみそ汁 豚肉の照焼き ほうれんそうのお浸し バナナ	牛乳、/クラッカー、/米、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょうゆ、じゃがい も、のり、にんじん、れんこん、/かつおだし汁、なす、たまねぎ、米みそ(甘み そ)、/豚肉(もも)、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水、/ ほうれんそう、えのきだけ、かつお節、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、油、牛乳、生クリーム、砂糖、いちご、みかん缶、	牛乳	540(494) kcal
			クラッカー	22.4(20.9) g
			牛乳	15.8(15.9) g
16 30 (木)	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 りんご	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、 米みそ(甘みそ)、/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、いんげん、にんじん、かつおだし汁、 砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、/りんご、/牛乳、/小麦粉、ココア(ビ ュアココア)、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、さつまいも、	牛乳	507(475) kcal
			ビスケット	22.8(21.3) g
			牛乳	12.6(13.6) g
17 31 (金)	チキンカレー 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、たまねぎ、鶏もも肉、さつまいも、ブ ロccoli、かつお・昆布だし汁、トマト、カレールウ(乳・卵・小麦粉不使 用)、/油、たまねぎ、水、鶏がらスープの素、食塩、/切り干しだいごん、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	500(474) kcal
			ウエハース	17.0(16.5) g
			牛乳	12.9(14.6) g
21 (火)	ごはん 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、/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、米みそ (甘みそ)、/鶏もも肉、カルシウムふりかけ ゆかり、マヨドレ(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、/米、にんじん、 しいたけ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、食塩、	牛乳	515(478) kcal
			おせんべい	22.4(20.9) g
			牛乳	10.3(11.4) g
29 (水)	ご飯 なすのおみそ汁 豚肉と野菜の甘辛煮 ほうれんそうのお浸し バナナ	牛乳、/クラッカー、/米、/かつおだし汁、なす、たまねぎ、ねぎ、米みそ(甘 みそ)、/豚肉(もも)、おろししょうが、にんじん、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、/パ ナ、/牛乳、/ごま油、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、にら、小麦粉、鶏がら スープの素、水、	牛乳	463(440) kcal
			クラッカー	18.1(17.6) g
			牛乳	11.0(12.3) 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。

◎7日は七草を使用します。



1月平均栄養量	
513(480) kcal	
22.0(20.5) g	
13.0(14.1) g	