

献立表

2024年1月

用賀なのはな保育園
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料		栄養価
4 木	16 火	肉味噌スパゲティ 切干大根の和え物 豆乳コーンスープ 果物	スパゲティ、油、にんにく、豚肉、たまねぎ、にんじん 食塩、しょうゆ、みそ、みりん にんじん、切り干しだいこん、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、クリームコーン缶 豆乳、たまねぎ	調製豆乳（16日 牛乳） きな粉クッキー 小麦粉、きな粉 油、三温糖 豆乳（16日 牛乳）	エネルギー 527Kcal たんぱく質 22g 脂質 15.8g
5	金	ごはん 鶏肉とさつまいもの 甘辛炒め ひじき煮 味噌汁 果物	米 油、鶏肉、さつまいも、いんげん、しょうゆ、酒 三温糖 油、ひじき、にんじん、だいこん、コーン缶、みりん しょうゆ、かつおだし汁 煮干だし汁、みそ、カットわかめ、焼酎	麦茶 七草がゆ 米、鶏肉、七草、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 498Kcal たんぱく質 18g 脂質 13.3g
6 土	20 土	ごはん 豚肉の葱塩炒め 人参しりしり スープ 果物	米 油、ごま油、豚肉、ねぎ、みりん、酒、食塩、ごま にんじん、食塩、三温糖、鶏肉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつな じゃがいも	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 478Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.7g
9	23 火	ソース焼きそば かぼちゃの 味噌炒め トマト スープ 果物	焼きそばめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、ソース、三温糖 油、かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、酒、みそ 三温糖 トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カリフラワー にんじん	麦茶 ツナマヨおにぎり 米、ツナ缶、マヨドレ	エネルギー 481Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.4g
10	24 水	ごはん さわらのみそ煮 じゃがいもの きんぴら 具だくさん味噌汁 果物	米 さわら、しょうが、酒、みそ、みりん ごま油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、三温糖 しょうゆ、ごま 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、だいこん、しめじ 万能ねぎ	牛乳 肉まん 小麦粉、牛乳、油 ベーキングパウダー 三温糖、食塩、豚肉 ねぎ、しょうが、酒 ごま油、しょうゆ	エネルギー 508Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.0g
11	25 木	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーソテー 果物	ロールパン 鶏肉、かぶ、にんじん、たまねぎ、油、昆布だし汁 牛乳、小麦粉、バター、食塩 ブロッコリー、コーン缶、食塩、しょうゆ、オリーブ油	麦茶 焼きいも さつまいも	エネルギー 503Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.0g
12	26 金	ごはん 松風焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、しめじ、酒、みそ、三温糖 しょうゆ、油 ほうれんそう、はくさい、にんじん、焼きのり しょうゆ 煮干だし汁、みそ、豆腐、なめこ、ねぎ	牛乳 春巻きのアップルパイ 春巻きの皮、りんご 上白糖、油、バター	エネルギー 521Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.4g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。

※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのもを使用しています。



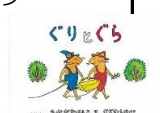
献立表

2024年1月

用賀なのはな保育園
深沢分園




日付	曜日	献立名	材料		栄養価	
13	27	土	ごはん 鶏肉のしょうが焼き だいこんの煮つけ スープ 果物	米 鶏肉、油、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖 だいこん、にんじん、いんげん、かつお・昆布だし汁 三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも ねぎ、豚肉	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 512Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.7g
15	29	月	カレーライス 豆腐サラダ スープ 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース、食塩 しょうゆ、小麦粉、カレー粉、りんご 豆腐、鶏肉、たまねぎ、ほうれんそう、酢、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい もやし	牛乳 ジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 570Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.0g
17	31	水	中華丼 根菜ソテー わかめスープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、はくさい、にんじん かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、片栗粉 ごま油 さつまいも、れんこん、ごぼう、油、食塩 しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、カットわかめ、もやし 食塩、しょうゆ	調製豆乳 担々風春雨 はるさめ、豆乳、ごま油 かつお・昆布だし、豚肉 ねぎ、にんじん、万能ねぎ みそ、しょうゆ、ごま	エネルギー 553Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.3g
18		木	コッペパン 白身魚のフライ コーンサラダ スープ 果物	コッペパン 白身魚、食塩、油、小麦粉、パン粉、ソース コーン缶、キャベツ、にんじん、食塩、油、酢 三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、じゃがいも ほうれんそう、ベーコン	麦茶 ビビンバおにぎり 米、豚肉、にんじん もやし、ほうれんそう しょうゆ、みりん ごま油	エネルギー 474Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.9g
22		月	ごはん 肉豆腐 もやしのナムル 味噌汁 果物	米 油、しょうが、豚肉、たまねぎ、酒、三温糖、食塩 しょうゆ、いんげん、焼き豆腐、ごま油、片栗粉 もやし、にんじん、きゅうり、ごま、ごま油 しょうゆ、三温糖 煮干だし汁、みそ、さといも、こまつな	牛乳 シュガーバタートースト 食パン、バター グラニュー糖	エネルギー 552Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.3g
30		火	わかめごはん 鮭の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	米、炊き込みわかめ 鮭、しょうゆ、みりん、片栗粉、小麦粉、油 じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶 マヨドレ、食塩 煮干だし汁、みそ、だいこん、豆腐、カットわかめ	牛乳 スイートポテト さつまいも、三温糖 バター、牛乳	エネルギー 525Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.0g
19	誕生会	金	チキンピラフ ミニハンバーグ ミニナポリタン ブロッコリー スープ 果物	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、食塩 豚肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、油、食塩 みりん、ケチャップ、ソース スパゲティ、たまねぎ、ベーコン、ピーマン、食塩 ケチャップ、三温糖 ブロッコリー かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ にんじん、いんげん	オレンジジュース ぐりとぐらのカステラ 小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー バター、三温糖	エネルギー 580Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.8g



献立表

2024年1月
ちゅうりっぷ乳児食

用賀なのはな保育園 

日付	曜日	献立名	材料	
4 木	16 火	肉味噌スパゲティ 切干大根の和え物 豆乳コーンスープ 果物	スパゲティ、油、にんにく、豚肉、たまねぎ、にんじん 食塩、しょうゆ、みそ、みりん にんじん、切り干しだいこん、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、クリームコーン缶、豆乳 たまねぎ	牛乳 きな粉クッキー 小麦粉、きな粉、油 三温糖、豆乳（16日牛乳）
5	金	ごはん 鶏肉とさつまいもの 甘辛炒め ひじき煮 味噌汁 果物	米 油、鶏肉、さつまいも、いんげん、しょうゆ、酒、三温糖 油、ひじき、にんじん、だいこん、コーン缶、みりん しょうゆ、かつおだし汁 煮干だし汁、みそ、カットわかめ、焼酎	牛乳 七草粥 米、鶏肉、七草、 かつお・昆布だし汁 食塩、しょうゆ
6	20 土	ごはん 豚肉の葱塩炒め 人参しりしり スープ 果物	米 油、ごま油、豚肉、ねぎ、みりん、酒、食塩、ごま にんじん、食塩、三温糖、鶏肉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつな、じゃがいも	調製豆乳 せんべい クラッカー
9	23 火	ソース焼きそば かぼちゃの味噌炒め トマト スープ 果物	焼きそばめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、ソース、三温糖 油、かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、酒、みそ、三温糖 トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カリフラワー にんじん	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ缶、マヨドレ
10	24 水	ごはん 白身魚のみそ煮 じゃがいものきんぴら 貝だくさんみそ汁 果物	米 白身魚、しょうが、酒、みそ、みりん ごま油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、三温糖 しょうゆ、ごま 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ	牛乳 肉まん 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、油、三温糖、食塩、豚肉 豚肉、ねぎ、しょうが、酒 ごま油、しょうゆ
11	25 木	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーソテー 果物	ロールパン 鶏肉、かぶ、にんじん、たまねぎ、油、昆布だし汁 牛乳、小麦粉、バター、食塩 ブロッコリー、コーン缶、食塩、しょうゆ、オリーブ油	牛乳 焼きいも さつまいも
12	26 金	ごはん 松風焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、酒、みそ、三温糖、しょうゆ、油 ほうれんそう、はくさい、にんじん、焼きのり、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、豆腐、ねぎ	牛乳 りんごケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、三温糖、りんご、上白糖 油、バター

冬が旬の野菜・果物



はくさい



かぶ



だいこん



ブロッコリー



ほうれんそう



みかん

献立表

2024年1月
ちゅうりっぴ乳児食

用賀なのはな保育園



日付	曜日	献立名	材料		
13	27	土	ごはん 鶏肉のしょうが焼き だいこんの煮つけ スープ 果物	米 鶏肉、油、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖 だいこん、にんじん、いんげん、かつお・昆布だし汁 三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも、ねぎ、豚肉	調製豆乳 せんべい クラッカー
15	29	月	カレーライス 豆腐サラダ スープ 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうが にんにく、ケチャップ、ソース、食塩、しょうゆ、小麦粉 カレー粉、りんご 豆腐、鶏肉、たまねぎ、ほうれんそう、酢、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、もやし	牛乳 ジャムサンド 食パン、いちごジャム
17	31	水	中華丼 根菜ソテー わかめスープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、はくさい、にんじん かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、片栗粉、ごま油 さつまいも、れんこん、ごぼう、油、食塩、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、カットわかめ、もやし、食塩、しょうゆ	牛乳 担々風春雨 はるさめ、かつお・昆布だし汁 豆乳、ごま油、豚肉、ねぎ にんじん、万能ねぎ、みそ しょうゆ、ごま
18		木	コッペパン 白身魚のフライ コーンサラダ スープ 果物	コッペパン 白身魚、食塩、油、小麦粉、パン粉、ソース コーン缶、キャベツ、にんじん、食塩、油、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、じゃがいも ほうれんそう	牛乳 ビビンバおにぎり 米、豚肉、にんじん、もやし ほうれんそう、しょうゆ みりん、ごま油
22		月	ごはん 肉豆腐 もやしのナムル 味噌汁 果物	米 油、しょうが、豚肉、たまねぎ、酒、三温糖、食塩、しょうゆ いんげん、豆腐、ごま油、片栗粉 もやし、にんじん、きゅうり、ごま、ごま油、しょうゆ 三温糖 煮干だし汁、みそ、さといも、こまつな	牛乳 シュガートースト 食パン、バター、グラニュー糖
30		火	わかめごはん 鮭の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁 果物	米、炊き込みわかめ 鮭、しょうゆ、みりん、片栗粉、小麦粉、油 じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ、食塩 煮干だし汁、みそ、だいこん、豆腐、カットわかめ	牛乳 スイートポテト さつまいも、三温糖、バター、牛乳
19	誕生会	金	子キンピラフ ミニハンバーグ ミニナポリタン ブロッコリー スープ 果物	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、食塩 豚肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、油、食塩 みりん、ケチャップ、ソース スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、食塩、ケチャップ、三温糖 ブロッコリー かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ、にんじん いんげん	牛乳 ぐりとぐらのカステラ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、バター、三温糖

むらさきくみ
リクエスト
メニュー



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
 ※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。
 ※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。
 ※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。



献立表

用賀なのはな保育園



2024年1月
完了期（12か月～18か月頃）

日付	曜日	献立名	材料	
4 木	16 火	肉味噌スパゲティ 切干大根の和え物 豆乳コーンスープ 果物	スパゲティ、油、にんにく、豚肉、たまねぎ、にんじん 食塩、しょうゆ、みそ、みりん にんじん、切り干しだいこん、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、クリームコーン缶、豆乳 たまねぎ	牛乳 きな粉クッキー 小麦粉、きな粉、油、三温糖 豆乳（16日牛乳） スティックにんじん にんじん
5	金	ごはん 鶏肉とさつまいもの 甘辛炒め ひじき煮 味噌汁 果物	米 油、鶏肉、さつまいも、いんげん、しょうゆ、酒、三温糖 油、ひじき、にんじん、だいこん、コーン缶 みりん、しょうゆ、かつおだし汁 煮干だし汁、みそ、カットわかめ、焼ひ	牛乳 七草がゆ 米、鶏肉、七草、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩 ふかしいも さつまいも
6	20 土	ごはん 豚肉の葱塩炒め 人参しりしり スープ 果物	米 油、ごま油、豚肉、ねぎ、みりん、酒、食塩、ごま にんじん、食塩、三温糖、鶏肉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつな じゃがいも	調製豆乳 いももち 油、じゃがいも、片栗粉、食塩
9	23 火	ソース焼きそば かぼちゃの味噌炒め トマト スープ 果物	焼きそばめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、ソース、三温糖 油、かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、酒、みそ、三温糖 トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カリフラワー にんじん	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ缶、マヨドレ スープ かつお・昆布だし汁、にんじん キャベツ、しょうゆ、食塩
10	24 水	ごはん 白身魚のみそ煮 じゃがいものきんぴら 具だくさんみそ汁 果物	米 白身魚、しょうが、酒、みそ、みりん ごま油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、三温糖 しょうゆ、ごま 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ	牛乳 肉まん 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、油、三温糖、食塩、豚肉 ねぎ、しょうが、酒、ごま油 しょうゆ スティックだいこん だいこん
11	25 木	食パン クリームシチュー ブロッコリーソテー 果物	食パン 鶏肉、かぶ、にんじん、たまねぎ、油、昆布だし汁、牛乳 小麦粉、バター、食塩 ブロッコリー、コーン缶、食塩、しょうゆ、オリーブ油	牛乳 焼きいも さつまいも スープ かつお・昆布だし汁、かぶ ブロッコリー、しょうゆ、食塩
12	26 金	ごはん 松風焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、酒、みそ、三温糖、しょうゆ、油 ほうれんそう、はくさい、にんじん、焼きのり、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、豆腐、ねぎ、にんじん	牛乳 りんごケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、三温糖 りんご、上白糖、バター スティックにんじん にんじん



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
 ※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。
 ※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。
 ※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。



献立表

用賀なのはな保育園



2024年1月
完了期（12か月～18か月頃）

日付	曜日	献立名	材料	
13	27	土 ごはん 鶏肉のしょうが焼き だいこんの煮つけ スープ 果物	米 鶏肉、油、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖 だいこん、にんじん、いんげん、かつお・昆布だし汁 三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも ねぎ、豚肉	調製豆乳 さつまいもおにぎり 米、さつまいも、食塩
15	29	月 カレーライス 豆腐サラダ スープ 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、ケチャップ、ソース、食塩、しょうゆ、油 小麦粉、カレー粉、りんご 豆腐、鶏肉、たまねぎ、ほうれんそう、酢、食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、もやし	牛乳 ジャムサンド 食パン、いちごジャム サラダ はくさい、にんじん、酢、三温糖 食塩、油
17	31	水 中華丼 根菜ソテー わかめスープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、はくさい、にんじん かつお・昆布だし汁みりん、しょうゆ、片栗粉、ごま油 さつまいも、れんこん、ごぼう、油、食塩、しょうゆ 三温糖 かつお・昆布だし汁、カットわかめ、もやし、食塩 しょうゆ	牛乳 担々風春雨 はるさめ、かつお・昆布だし汁 豆乳、ごま油、豚肉、ねぎ にんじん、万能ねぎ、みそ しょうゆ、ごま スティックさつまいも さつまいも
18		木 コッペパン 白身魚のフライ コーンサラダ スープ 果物	コッペパン 白身魚、食塩、油、小麦粉、パン粉、ソース コーン缶、キャベツ、にんじん、食塩、油、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、じゃがいも ほうれんそう	牛乳 ビビンバおにぎり 米、豚肉、にんじん、もやし ほうれんそう、しょうゆ、みりん ごま油 和え物 キャベツ、ほうれんそう しょうゆ、三温糖
22		月 ごはん 肉豆腐 もやしのナムル 味噌汁 果物	米 油、しょうが、豚肉、たまねぎ、酒、三温糖、食塩 しょうゆ、いんげん、豆腐、ごま油、片栗粉 もやし、にんじん、きゅうり、ごま、ごま油、しょうゆ 三温糖 煮干だし汁、みそ、さといも、こまつな	牛乳 シュガートースト 食パン、バター、グラニュー糖 スティックきゅうり きゅうり
30		火 わかめごはん 鮭の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	米、炊き込みわかめ 鮭、しょうゆ、みりん、片栗粉、小麦粉、油 じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ 食塩 煮干だし汁、みそ、だいこん、豆腐、カットわかめ	牛乳 スイートポテト さつまいも、三温糖、バター 牛乳 スープ かつお・昆布だし汁、にんじん だいこん、しょうゆ、食塩
19	誕生会	金 チキンピラフ ミニハンバーグ ミニナポリタン ブロッコリー スープ 果物	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、食塩 豚肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、油、食塩、みりん ケチャップ、ソース スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、食塩、ケチャップ 三温糖 ブロッコリー かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ、にんじん いんげん	牛乳 ぐりとぐらのカステラ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、バター、三温糖 スティックいんげん いんげん

