

献立表

2025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	おやつ	栄養価
4	土	鶏すきうどん 芋きんとん 果物	うどん、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、豆腐 かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 さつまいも、三温糖、みりん	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 469Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.6g
6	27 月	ゆかりごはん 豚肉のしょうが煮 切干大根とツナの煮物 味噌汁 果物	米、しそふりかけ 豚肉、たまねぎ、しょうが、みりん、しょうゆ 切り干しだいこん、ツナ缶、にんじん、三温糖 しょうゆ 煮干だし汁、みそ、焼ふ、カットわかめ	調製豆乳 りんごジャムケーキ 小麦粉、強力粉、上白糖 食塩、油、豆乳 ベーキングパウダー りんごジャム	エネルギー 568Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.6g
7	21 火	肉味噌パスタ ひじきサラダ 豆乳コーンスープ 果物	スパゲティ、油、鶏肉、たまねぎ、しょうが にんにく、みそ、みりん、凍り豆腐 ひじき、しょうゆ、キャベツ、にんじん、酢、油 コーン缶、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、クリームコーン缶 豆乳、たまねぎ	麦茶 7日：七草おにぎり 米、七草、ごま油、酒 みりん、しょうゆ、ごま 21日：小松菜おにぎり 米、小松菜、ごま油、酒 みりん、しょうゆ、ごま	エネルギー 519Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.8g
8	22 水	ごはん 厚揚げてりマヨ炒め 甘酢白菜 味噌汁 果物	米 豚肉、厚揚げ、たまねぎ、にんにく、マヨドレ しょうゆ、みりん、片栗粉、チンゲンサイ はくさい、にんじん、酢、三温糖、食塩 煮干だし汁、みそ、さといも、まいたけ、しめじ	調製豆乳 焼カレーパン 強力粉、上白糖 ドライイースト、食塩 オリーブ油、豚肉 たまねぎ、カレー粉 ケチャップ、ソース、油 片栗粉、パン粉	エネルギー 525Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g
9	23 木	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもと コーンのソテー スープ 果物	コッペパン 鶏肉、しょうが、にんにく、マーマレード しょうゆ じゃがいも、ほうれんそう、コーン缶、食塩 しょうゆ、オリーブ油、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ もやし	牛乳 ゼッポリーニ 小麦粉、強力粉、あおさ ベーキングパウダー、油 オリーブ油、牛乳、食塩	エネルギー 480Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.0g
10	金	ごはん ぶり大根 たたききゅうり 清汁 果物	米 ぶり、だいこん、三温糖、しょうゆ、酒、食塩 きゅうり、食塩、ごま かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐 にんじん、万能ねぎ、はくさい	牛乳 きなこサンド コッペパン、バター 三温糖、きな粉	エネルギー 516Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.7g
11	25 土	中華丼 かぼちゃの炒め煮 スープ 果物	米、豚肉、はくさい、ねぎ、にんじん しょうが、にんにく、ごま油、食塩、しょうゆ 上白糖、片栗粉 かぼちゃ、鶏肉、三温糖、しょうゆ、油 いんげん かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ こまつな、たまねぎ	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 485Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.3g
14	28 火	ちゃんぽんめん つくね焼き トマト 果物	中華めん、かつお・昆布だし汁、酒、三温糖 食塩、しょうゆ、ごま油、豚肉、たまねぎ にんじん、はくさい、もやし、ほうれんそう 片栗粉 鶏肉、にんじん、ねぎ、パン粉、食塩、油 しょうゆ、三温糖、みりん トマト	麦茶 和風ツナおにぎり 米、ツナ缶、しょうゆ かつおだし汁、酒	エネルギー 465Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.3g

献立表

2025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	おやつ	栄養価
15	水	チキンカレーライス コールスローサラダ わかめスープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも にんにく、しょうが、ケチャップ、ソース 食塩、油、小麦粉、三温糖、カレー粉、りんご キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、酢 マヨドレ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし カットわかめ	牛乳 ホットケーキ 小麦粉、バター、牛乳 三温糖、卵、はちみつ ベーキングパウダー	エネルギー 609Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.2g
16	30 木	ロールパン グラタン ブロッコリー スープ 果物	ロールパン マカロニ、豚肉、たまねぎ、しめじ、食塩 牛乳、バター、小麦粉、チーズ、パン粉 ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ はくさい、ほうれんそう	調製豆乳 やさいも さつまいも	エネルギー 550Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.0g
17	31 金	ごはん 鯖の塩焼き 青菜の煮浸し 味噌汁 果物	米 鯖、食塩 こまつな、キャベツ、かつお・昆布だし汁 三温糖、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、かぼちゃ、たまねぎ、豆腐	牛乳 のりチーストースト 食パン、のり、チーズ	エネルギー 514Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.0g
18	土	ごはん 鶏すき煮 芋きんとん 味噌汁 果物	米 鶏肉、油、たまねぎ、にんじん、豆腐、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ さつまいも、三温糖、みりん かつお・昆布だし汁、みそ、キャベツ、こまつな	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 557Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.0g
20	月	わかめごはん ミートグラタン ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	米、炊き込みわかめ 豚肉、たまねぎ、ケチャップ、ソース、パン粉 じゃがいも、牛乳、米粉、食塩、チーズ ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ クリームコーン缶、たまねぎ、豆乳	牛乳 ドーナツ 強力粉、三温糖、豆腐 ベーキングパウダー バター、油、粉糖	エネルギー 526Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.2g
29	水	チキンハヤシライス コールスローサラダ わかめスープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶 ケチャップ、ソース、食塩、油、小麦粉、三温糖 キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、酢 マヨドレ、練乳 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ カットわかめ、もやし	牛乳 ホットケーキ 小麦粉、バター、牛乳 三温糖、卵、はちみつ ベーキングパウダー	エネルギー 596Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.2g
24 誕 生 会	金	てまりずし 鶏のおかか焼き 酢味噌和え スープ 果物	米、こんぶ、酢、三温糖、食塩、にんじん 万能ねぎ、鮭 鶏肉、三温糖、酒、しょうゆ、小麦粉、油 かつお節 きゅうり、キャベツ、カットわかめ、三温糖 酢、みそ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ ほうれんそう、豆腐、れんこん	オレンジジュース いちごのチーズケーキ 小麦粉、上白糖 生クリーム、牛乳 いちご、クリームチーズ レモン汁、グラニュー糖 ビスケット、バター	エネルギー 519Kcal たんぱく質 19.9g 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。
 ※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのものを使用しています。

