

年度



幼児食献立表

中宮まぶね保育園



日付	献立名	材料名	おやつ ◎朝おやつ ☆午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 金	ごはん 牛肉のしくれ煮 ちくわのカレー風味炒め ゆばのすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/牛もも肉 しょうが 食塩 こしょう 糸こんにゃく たまねぎ にんじん 白ねぎ 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ちくわ ごま油 青のり粉 カレー粉/干し湯葉 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/無塩バター マッシュマロ コーンフレーク 干しぶどう	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 オートミールスナック	508(458) 18.8(17.8) 17.6(17.3) 2.5(2.0)
2 土	けんちんうどん 野菜の煮浸し バナナ	牛乳/ハイハイ/干しうどん 鶏もも肉 さといも だいこん にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 濃口醤油/油揚げ キャベツ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ハッピーターン	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	466(363) 21.9(17.8) 13.8(11.1) 3.0(2.2)
4 月	ごはん 厚揚げの五目煮 のり塩さといも かぶと油揚げのみそ汁	牛乳/紫いもチップ/米/豚もも肉 酒 しょうが 片栗粉 厚揚げ にんじん 白ねぎ 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/さといも 片栗粉 なたね油 青のり粉 食塩/油揚げ かぶ かぶ・葉 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ぎょうざの皮 ツナ油漬缶 ホールコーン缶 マヨドレ パセリ粉	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 ツナマヨビザ	473(443) 19.5(18.4) 15.9(16.0) 3.3(2.7)
5 火	ごはん カレイのカレームニエル ごぼうサラダ キャベツスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/カラスカレイ 食塩 こしょう 小麦粉 カレー粉 無塩バター/ハム ごぼう きゅうり にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油/キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/たべっこどうぶつ/バター味/野菜スティック	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご たべっこどうぶつ/バター 野菜スティック	480(453) 19.0(18.1) 14.8(15.1) 2.9(2.4)
6 水	ごはん スタミナ炒め もやしとにんじんのナムル 中華スープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/豚肩肉 酒 しょうが にんにく たまねぎ たら 白ねぎ 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/木綿豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ とりからスープ 濃口醤油 食塩 こしょう 青ねぎ ごま油/牛乳/小麦粉 黒砂糖 食塩 植物油	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 黒糖ちんすこう	536(524) 19.4(19.2) 19.8(20.2) 3.7(2.9)
7 木	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草とにんじんののりあえ 大根のすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/さけ 酒 みりん 上白糖 白みそ/ほうれんそう にんじん 濃口醤油 きざみのり/油揚げ だいこん たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/バナナ/ビスコ/量たべよ	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナ ビスコ 量たべよ	465(407) 20.6(19.0) 11.2(11.9) 3.6(2.8)
8 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 野菜スープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/鶏もも肉 食塩 こしょう 小麦粉 にんにく オリーブ油 たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト缶 酒 上白糖 コンソメ ウスターソース クETCHAPP 生クリーム/じゃがいも 食塩 こしょう パセリ粉/ベーコン キャベツ はくさい たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう すりごま/牛乳/ホットケーキ粉 白玉粉 絹ごし豆腐 なたね油 きな粉 上白糖 食塩	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 ポンデドーナツ	539(483) 24.4(22.3) 17.1(16.9) 5.4(4.3)
9 土	ナポリタン/スパゲティ ポテトスープ いちごゼリー (鉄)	牛乳/ハイハイ/スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン 植物油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう/じゃがいも たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/いちごゼリー-鉄/牛乳/まあいクラッカー-ミニ/元氣ソースせん	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 まあいクラッカー-ミニ 元氣ソースせん	511(411) 16.8(13.7) 18.7(14.6) 5.6(4.5)
11 月	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) さばのしょうが焼き 切干し大根の炒め煮 ごんぼ汁	牛乳/紫いもチップ/米/ふりかけ鉄之助 (かつお) /さば しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/油揚げ 切干し大根 にんじん いんげん (ゆで) 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/鶏もも肉皮なし油揚げ おから だいこん ごぼう にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 酒 濃口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/食パン ちりめんじゃこ マヨドレ きざみのり	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 のりじゃこトースト	551(453) 28.5(22.6) 19.1(15.2) 4.2(3.4)
12 火	ハヤシライス こまつなのおかかあえ バナナ	牛乳/おでかけマンナ/米 牛もも肉 たまねぎ にんじん しめじ 植物油 ハヤシライス 牛乳/糸かまぼこ こまつな にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 かつお節/バナナ/牛乳/りんご/源氏パイ/ひとくちしょうゆせん	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご 源氏パイ ひとくちしょうゆせん	647(558) 33.8(25.7) 24.7(21.4) 3.4(2.8)
13 水	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめ汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/豚肩肉 ロース肉 キャベツ ビーマン にんじん しいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ/ハム はるさめ きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油 白ごま/カットわかめ だいこん たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 濃口醤油 食塩 白ごま/牛乳/パイ生地 りんご 無塩バター グラニュー糖 レモン果汁 粉糖	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 アップルパイ	562(545) 17.3(17.5) 23.8(23.4) 3.1(2.4)
14 木	ごはん たらマヨ れんこんのマリネ かきたま汁	牛乳/ふんわりコーン/米/たら 食塩 酒 片栗粉 なたね油 マヨドレ コンデンスミルク 酢/ちりめんじゃこ れんこん にんじん オリーブ油 上白糖 酢 食塩 こしょう パセリ粉/卵 たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/みかん/エースコイン/ねじりりんぼう	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 みかん エースコイン ねじりりんぼう	511(467) 19.1(18.0) 15.9(16.8) 1.9(1.4)



日付	献立名	材料名	おやつ ◎朝おやつ ☆午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
15 金	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのペペロンチーノ風 コンソメスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/鶏もも肉 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/ちりめんじゃこ ブロッコリー にんじん しめじ にんにく オリーブ油 食塩 こしょう/ベーコン クリームコーン缶 ホールコーン缶 たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター/牛乳/豚ひき肉 植物油 たまねぎ なら 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 チヂミ	534(478) 24.3(22.1) 18.7(18.1) 3.6(2.7)
16 土	味噌ラーメン 野菜とちくわのソテー バナナ	牛乳/ハイハイン/ゆで中華めん 豚もも肉 たまねぎ もやし にんじん 青ねぎ かつお・昆布だし汁 とりがらスープ みりん 濃口醤油 みそ こしょう/ちくわ キャベツ にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ハッピーターン	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	438(341) 18.5(15.1) 13.1(10.5) 4.8(3.8)
18 月	ごはん 鮭のちゃんこ鍋 きゅうりの華風サラダ わかめのみそ汁	牛乳/紫いもチップ/米/肉団子 木綿豆腐 油揚げ はくさい だいこん ごぼう にんじん しいたけ たら かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 みそ こしょう/かぼちゃ キャベツ にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ハッピーターン	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 いももち	458(480) 16.6(18.7) 14.6(17.9) 8.3(6.7)
19 火	ごはん コーンマヨ焼き ウインナーと野菜のソテー かぼちゃスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/さけ 食塩 こしょう ホールコーン缶 マヨドレ/ウインナー キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん 植物油 食塩 こしょう/かぼちゃ たまねぎ にんじん 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 生クリーム 無塩バター/牛乳/りんご/たべっ子どうぶつ バター味/野菜スティック	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご たべっ子どうぶつ バター 野菜スティック	550(509) 22.0(20.5) 19.9(19.1) 3.0(2.5)
20 水	わかめごはん 油淋鶏 ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米 炊き込みわかめ/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油 白ねぎ しょうが 植物油 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油/ツナ油漬缶 ブロッコリー にんじん ホールコーン缶 和風ドレッシング/糸かまぼこ はるさめ たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/りんご濃縮果汁/クリームチーズ 上白糖 生クリーム 牛乳 小麦粉 レモン果汁 マリービスケット 無塩バター 粉糖	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆りんごジュース チーズケーキ	618(582) 18.5(18.0) 22.8(22.4) 3.0(2.4)
21 木	ごはん カレイの照り焼き 豆腐チャンプルー なめこのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/カラスガレイ 酒 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉/豚ばら肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ もやし こまつな ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/たまねぎ にんじん なめこ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/アシッドミルク/バナナ/ビスコ/星たべよ	◎牛乳 ふんわりコーン ☆アシッドミルク バナナ ビスコ 星たべよ	495(446) 19.3(18.4) 10.0(11.1) 3.3(2.7)
22 金	ごはん さといもクロック 切干し大根のサラダ チキンスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/さといもクロック なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/ツナ油漬缶 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 食塩/ほうじ茶/米 塩こんぶ 白ごま ごま油	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆お茶 ごま塩昆布おにぎり	503(469) 13.4(14.2) 10.0(11.5) 4.3(3.5)
23 土	ツナスパゲティ 五目汁 マスカットゼリー (鉄)	牛乳/ハイハイン/スパゲティ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ ピーマン 黄ピーマン オリーブ油 濃口醤油 無塩バター きざみのり/鶏もも肉 油揚げ だいこん にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/マスカットゼリー鉄/牛乳/まあるいクラッカーミニ/元氣ソースせん	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ 元氣ソースせん	475(382) 19.5(15.9) 16.9(13.2) 3.9(3.1)
25 月	ケチャップごはん ローストチキン ポテトサラダ ミルクスープ	牛乳/紫いもチップ/米 トマトジュース缶 無塩バター 鶏もも肉 たまねぎ グリンピース ケチャップ 食塩 こしょう/鶏手羽元 たまねぎ しょうが にんにく みりん 濃口醤油 植物油/じゃがいも きゅうり にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 食塩 こしょう/ベーコン はくさい にんじん ブロッコリー えのきたけ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 ヨーグルト無糖 生クリーム 上白糖 抹茶パウダー 無塩バター グラニュー糖 小麦粉 パナリエッセンス	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 クリスマスケーキ	682(611) 26.1(23.7) 28.6(26.1) 6.0(4.9)
26 火	ごはん 豚肉のみそ炒め はくさいのゆかりあえ 豆腐ともやしのすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 酒 食塩 植物油 たまねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/はくさい にんじん しそふりかけ/木綿豆腐 カットわかめ もやし たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/焼し 無塩バター グラニュー糖/型抜きチーズ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 麩のラスクシュガー 型抜きチーズ	464(459) 21.1(20.5) 16.3(17.7) 2.7(2.1)
27 水	ごはん さばのカレー風味焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 大根とえのきのみそ汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/さば 酒 上白糖 濃口醤油 みりん カレー粉/ちくわ 油揚げ ひじき じゃがいも にんじん 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご/源氏パイ/ひとくちしょうゆせん	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 りんご 源氏パイ ひとくちしょうゆせん	573(518) 33.9(26.4) 21.9(19.6) 4.2(3.4)
28 木	ごはん ホキのバター醤油焼き 野菜のソテー ビーフンスープ	牛乳/ふんわりコーン/米/ホキ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/キャベツ こまつな にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/ビーフン カットわかめ たまねぎ にんじん 干ししいたけ 薄口醤油 食塩 しょうが ごま油/牛乳/バナナ/エースコイン/ねじりんぼう	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 パナナ エースコイン ねじりんぼう	451(420) 16.7(16.2) 12.1(13.7) 2.2(1.7)

※食材の納入の都合により献立を変更する場合があります。 ※食べたことのない食材は 当日までにご家庭で試してみてください。

