

2023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	散らし寿司 鶏肉の照り焼き 切干し大根ときゅうりのごま酢あえ はくさいとの油揚げのみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米 すし酢 高野豆腐 ちりめんじゃこ にんじん 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 さやえんどう きざみのり/鶏もも肉 濃口醤油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉/油揚げ 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 すりごま/はくさい たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 生クリーム 上白糖 パナナ ココア 上白糖	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 おひなさまケーキ	539(509) 23.2(21.8) 15.7(17.0) 3.4(2.7)
2 土	肉うどん キャベツと油揚げの炒め煮 バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 牛もも肉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 カットわかめ たまねぎ 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 青ねぎ/油揚げ キャベツ にんじん 植物油 かつお・昆布だし汁 濃口醤油/バナナ/牛乳/まあるいクラッカー/ミニ/元氣甘辛せん	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 まあるいクラッカー/ミニ 元氣甘辛せん	494(391) 20.1(16.4) 17.0(13.2) 3.1(2.4)
4 月	ごはん 回鍋肉 ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳/ふんわりコーン/米/豚肩ロース肉 キャベツ ピーマン にんじん しんじけ 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ/ほうれん草 もやし にんじん 濃口醤油 上白糖 ごま油 白ごま/カットわかめ たまねぎ にんじん 白ねぎ とりがらすープ 濃口醤油 食塩 ごま油/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 ふんわりコーン ☆牛乳 ポンテドーナツ	510(472) 18.1(17.3) 17.8(18.3) 4.3(3.5)
5 火	あずきごはん 鶏肉のチーズ焼き えびフライ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米 あずき 食塩 食塩 黒ごま/鶏もも肉 食塩 こしょう たまねぎ にんじん いんげん とろけるチーズ/えび 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油/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/はくさい たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 食塩 こしょう すりごま/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆ 牛乳 りんご ミニミレービスケット サラダうす焼き	616(547) 29.4(26.3) 20.5(19.4) 5.8(4.7)
6 水	ツナピラフ ホキのパン粉焼き マカロニサラダ ミネストローネスープ	牛乳/紫いもチップ/米 食塩 コンソメ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん 植物油 食塩 こしょう/ホキ 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/ハム マカロニ きゅうり にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油 食塩 こしょう/ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト缶 にんにく オリーブ油 上白糖 コンソメ 食塩/りんご濃縮果汁/りんご小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 無塩バター 牛乳 いちご 生クリーム 上白糖	◎牛乳 紫いもチップ ☆りんごジュース カップケーキ	567(528) 18.8(17.7) 15.8(15.8) 3.2(2.7)
7 木	ごはん カレイの西京焼き ひじき豆 大根のすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 白みそ/油揚げ だいすひじき 板こんにゃく にんじん ごぼう 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 だいこん 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/バナナ/ホームパイ/おととと	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 バナナ ホームパイ おととと	481(418) 20.5(18.9) 12.2(12.0) 3.9(3.1)
8 金	ごはん 厚揚げの五目煮 じゃがいもの磯辺揚げ こまつなのみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚もも肉 酒 しょうが 片栗粉 厚揚げ にんじん 白ねぎ 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/じゃがいも 小麦粉 青のり粉 食塩 なたね油/カットわかめ たまねぎ こまつな にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ワントンの皮 豚ひき肉 たまねぎ しょうが 酒 上白糖 濃口醤油 食塩 片栗粉 ごま油	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 しゅうまい	531(501) 23.3(21.8) 18.2(19.0) 4.0(3.2)
9 土	ミーツバグティ ポトフ メロンゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スバグティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 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 無塩バター/ウインナー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ とりがらすープ コンソメ 食塩 こしょう/メロンゼリー (鉄)/牛乳/白い風船/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	535(452) 22.3(18.6) 22.2(18.1) 5.7(4.6)
11 月	カレーライス 大根サラダ バナナ	牛乳/ふんわりコーン/米 豚もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 植物油 かつお・昆布だし汁 パーモントカレー (甘口) 牛乳/ツナ油漬缶 だいこん きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 白ごま/バナナ/ほうじ茶/米 ちりめんじゃこ 青のり粉	◎牛乳 ふんわりコーン ☆お茶 しらすおにぎり	541(489) 18.8(17.7) 13.0(14.2) 5.2(4.1)
12 火	ごはん あじのバター醤油焼き ピーマンのおかか炒め けんちん汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/あじ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/ピーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 かつお節/鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ さといも たまねぎ だいこん にんじん ごぼう 白ねぎ ごま油 かつお・昆布だし汁 濃口醤油 食塩/牛乳/オレンジ/英字ビスケット/野菜スティック	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆ 牛乳 オレンジ 英字ビスケット 野菜スティック	494(452) 22.0(20.4) 16.5(16.3) 2.4(2.0)
13 水	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 ほうれん草とちくわのあえもの もやしのみそ汁	牛乳/紫いもチップ/米/鶏手羽中 しょうが にんにく かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 酢/ちくわ ほうれん草 にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油/カットわかめ たまねぎ にんじん もやし しめじ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 りんごケーキ	19.5(18.4) 14.9(15.1) 3.0(2.5)
14 木	ごはん たらのみそマヨ焼き じゃがベーコン キャベツとえのきのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/たら 酒 たまねぎ 上白糖 みそ マヨドレ/ベーコン じゃがいも たまねぎ ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう パセリ粉/キャベツ 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/牛乳/バナナ/ひとくちビスケット/ほりんこ	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 バナナ ひとくちビスケット ほりんこ	515(439) 18.4(17.4) 14.4(13.5) 4.7(3.6)



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 すき焼き風煮物 きゅうりのごま酢あえ かぶのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼☆ たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/きゅうり もやし にんじん 酢 上白糖 濃口醤油 白ごま/かぶ かぶ・葉 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/無塩バター グラニュー糖 小麦粉 バニラエッセンス 干しぶどう	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 レーズンクッキー	560(526) 17.7(17.4) 20.1(20.5) 3.7(3.0)
16 土	きつねうどん 大根と豚肉の煮物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 油揚げ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 たまねぎ にんじん 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 青ねぎ/豚ばら肉 だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/まあるいクラッカーミニ/元気甘辛せん	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ 元気甘辛せん	563(446) 21.1(17.2) 24.3(19.0) 3.1(2.4)
18 月	ごはん バーベキューチキン スパサラ ミルクスープ	牛乳/ふんわりコーン/米/鶏もも肉 にんにく ケチャップ ハグルマトンカツソース 上白糖 濃口醤油 オリーブ油/スパゲティ ハム きゅうり にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油 こしょう/かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/小麦粉 黒ごま 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 黒ごまちゃんすこう	539(496) 20.6(19.3) 17.3(17.9) 3.0(2.4)
19 火	ごはん 鮭のねぎダレ焼き 卵の花 焼☆とこまつなのみそ汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/さけ 食塩 青ねぎ しょうが にんにく 植物油 上白糖 酢 濃口醤油/おから 油揚げ ちくわ 板こんにゃく にんじん ごぼう 白ねぎ 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 薄口醤油 ごま油/焼☆ たまねぎ にんじん とこまつな かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆ 牛乳 りんご ミニミレービスケット サラダうす焼き	480(438) 20.7(19.4) 13.1(13.5) 3.3(2.7)
21 木	ごはん いも煮 はくさいののりあえ 大根のみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/牛もも肉 油揚げ さといも 板こんにゃく にんじん ごぼう 白ねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ちりめんじゃこ ごま油 はくさい にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 きざみのり/カットわかめ だいこん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/アシドミルク/バナナ/ホームパイ/おとっと	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆アシドミルク バナナ ホームパイ おとっと	533(474) 18.3(17.6) 12.1(11.9) 5.1(4.1)
25 月	ごはん 鶏肉の治部煮 ひじきサラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/鶏もも肉 酒 食塩 片栗粉 焼☆ にんじん ほうれんそう しいたけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/ツナ油漬缶 ひじき かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 にんじん きゅうり ホールコーン缶 マヨドレ 食塩 こしょう/木綿豆腐 たまねぎ にんじん なめこ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/牛乳 生クリーム セラチン 上白糖 バニラエッセンス いちごジャム	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 パンナコッタ	537(494) 21.4(20.0) 21.4(21.2) 4.4(3.6)
26 火	ごはん さばのごまみそ焼き とこまつなのボン酢あえ キャベツと大根のすまし汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/さば 酒 濃口醤油 みそ みりん 上白糖 酒 濃口醤油 白ごま/とこまつな にんじん えのきたけ ほん酢しょうゆ 濃口醤油 かつお節/たまねぎ キャベツ だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/英字ビスケット/野菜スティック	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 りんご 英字ビスケット 野菜スティック	493(451) 19.3(18.2) 16.6(16.4) 2.6(2.1)
27 水	肉ごぼう天うどん はくさいのゆかりあえ バナナ	牛乳/紫いもチップ/ゆでうどん 牛もも肉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 ごぼう 小麦粉 食塩 なたね油 カットわかめ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 青ねぎ/はくさい にんじん しそ/らりかけ/バナナ/牛乳/小麦粉 ペーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳 豚ひき肉 たまねぎ しょうが 酒 上白糖 濃口醤油 食塩 片栗粉 ごま油	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 肉まん風蒸しパン	532(485) 20.2(18.9) 19.1(18.5) 5.8(4.7)
28 木	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/さけ 食塩/れんこん にんじん いんげん ごま油 上白糖 濃口醤油 白ごま/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/国産どうぜりー/ひとくちビスケット/はりんこ	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 国産どうぜりー ひとくちビスケット はりんこ	505(451) 19.2(18.1) 13.0(12.4) 6.1(5.8)
29 金	ごはん ジャージャン豆腐 フロコリーのしらすあえ じゃがいものすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/鶏もも肉 酒 しょうが 片栗粉 厚揚げ たまねぎ キャベツ にんじん いんげん 干ししいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 みそ ごま油/ちりめんじゃこ フロコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油/カットわかめ じゃがいも 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/白玉粉 小麦粉 粉チーズ オリーブ油 牛乳	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 もちもちチーズパン	492(470) 23.2(21.7) 15.3(16.7) 5.6(4.4)
30 土	和風スパゲティ チキンスープ みかんゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん しめじ 無塩バター 食塩 濃口醤油 こしょう/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/みかんゼリー (鉄)/牛乳/白い風船/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	469(399) 17.8(15.0) 17.7(14.6) 5.8(4.7)

※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。

