


2024年度



完了食献立表

中宮まぶね保育園



日付	献立名	材料名	完了食		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
			代替 幼児食 完了食	除去		
1 土	ナポリタンス/パグティ 鶏肉のスープ煮 いちごゼリー（鉄）	牛乳/ハイハイン/スバグティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、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、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶、かつお・昆布だし汁、濃口醤油、食塩、こしょう、いちごゼリー（鉄）、牛乳/元氣水族館のなかまたち、ぱりんこ			◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち、ぱりんこ	420 16.6 15.6 4.6
3 月	ごはん スタミナ炒め チンゲンサイの中華あえ 春雨スープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚肩ロース肉、酒、しょうが、にんにく、たまねぎ、にら、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/チンゲンサイ、もやし、にんじん、上白糖、濃口醤油、ごま油、糸かまぼこ、ほろさめ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、とりがらスープ、濃口醤油、食塩、ごま油/牛乳/米、ちりめんじゃこ、しそ、白ごま、上白糖、濃口醤油、ごま油		にんにく	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 ベったんこ焼き	471 18.9 14.2 2.5
4 火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 油揚げと大根の煮物 鶏肉とじゃがいものすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/さけ、食塩、こしょう、たまねぎ、植物油、みそ、マヨドレ、みりん、パセリ粉/油揚げ、だいこん、にんじん、いんげん、植物油、かつお・昆布だし汁、濃口醤油、食塩/牛乳/源氏/ハイ/おっどっと			◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 ハナハ、源氏/ハイ/おっどっと	491 27 16.3 2.6
5 水	ごはん すき焼き風煮物 トマトのあえ物 ごまつなのみぞ汁	牛乳/紫いもチップ/米/牛もも肉、木綿豆腐、糸こんにゃく、焼豆、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、みりん/上白糖、濃口醤油、ツナ油漬缶、トマト、きゅうり、上白糖、酢、濃口醤油/ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、みそ/牛乳/ダイスチーズ、白玉粉、牛乳、小麦粉、上白糖、食塩、なたね油		糸こんにゃく	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 チーズボール	449 18.1 15.6 2.5
6 木	ごはん ホキのバター醤油焼き いんげんのきんぴら なすとくららのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー、おやさい/米/ホキ、酒、食塩、こしょう、濃口醤油、無塩バター/ちくわいんげん、にんじん、ごま油、上白糖、濃口醤油、白ごま/なす、にんじん、たまねぎ、オクラ、かつお・昆布だし汁、薄口醤油、食塩/牛乳/りんご/たべっ子どうぶつ/バター/味/サラダうす焼き		ちくわ	◎牛乳 たべっ子ベイビー、おやさい、りんご ☆牛乳 たべっ子どうぶつ、バター、サラダうす焼き	406 16.8 12.8 2
7 金	ラーメン 餃子からあげ 餃子 ツナサラダ	牛乳/ぶくじゃが/ゆで中華めん、焼き豚、もやし、ホールコーン缶、白ねぎ、とりがらスープ、食塩、濃口醤油、こしょう、ごま油、青ねぎ/鶏もも肉、しょうが、みりん、濃口醤油、片栗粉、なたね油/ぎょうざの皮、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にら、しょうが、酒、上白糖、濃口醤油、食塩、片栗粉、ごま油/ツナ油漬缶、プロックリー、きゅうり、にんじん、きざみり、マヨドレ、濃口醤油、食塩、こしょう/牛乳/ホットケーキ粉、上白糖、牛乳、無塩バター、生クリーム、上白糖、もも肉、パン缶、みかん缶、無塩バター、クラニュー糖、小麦粉、パニアエッセンス		パン缶	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 宇宙人ケーキ 	647 27 27.6 5.4
8 土	カレーライス キャベツのボン酢あえ フルーツゼリーミックス	牛乳/ハイハイン/米/豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールコーン缶、とろけるチーズ、しょうが、にんにく、植物油、かつお・昆布だし汁、バーモントカレー、牛乳/キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほろ酔、しょうゆ、濃口醤油、かつお節/みかん缶、パン缶、もも肉、あわせゼリー/牛乳/クリームサンドクラッカー/ひとくちしょうゆせん	カレーライス/肉じゃが、豚もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かつお昆布だし汁、濃口醤油	パン缶	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 クリームサンドクラッカー、ひとくちしょうゆせん	526 19.5 18.9 3.9
10 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ 豆腐とわかめのみぞ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚もも肉、しょうが、食塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、植物油、かつお・昆布だし汁、みりん、上白糖、濃口醤油、ツナ油漬缶、だいこん、にんじん、上白糖、酢、濃口醤油、白ごま/木綿豆腐、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ/牛乳/食パン、ちりめんじゃこ、マヨドレ、きざみり			◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 のりじゃこトースト	453 21 14.2 3.8
11 火	ごはん 鮭のパン粉焼き マカロニソテー ミネストローネスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/さけ、食塩、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、オリーブ油/ハム、マカロニキャベツ、にんじん、植物油、食塩、こしょう/ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、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/牛乳/国産ももゼリー/エースコイン/ねじりんぼう		にんにく	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 国産ももゼリー、エースコイン、ねじりんぼう	530 20.7 16.9 2.5
12 水	ごはん 手羽中の煮物 もやし炒め物 チンゲンサイのみぞ汁	牛乳/紫いもチップ/米/鶏手羽中、しょうが、かつお・昆布だし汁、みりん、上白糖、濃口醤油、酢/もやし、にんじん、ホールコーン缶、いんげん、植物油、濃口醤油、食塩、こしょう/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、みそ/牛乳/ワタンの皮、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 紫いもチップ ☆牛乳 しゅうまい	441 20.4 16.4 2.2
13 木	ごはん ひりかけ鉄之助（かつお） たらこの竜田揚げ えだまめのサラダ 油揚げのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー、おやさい/米/ひりかけ鉄之助（かつお）/たら、濃口醤油、酒、しょうが/片栗粉、なたね油/じゃがいも、えだまめ、きゅうり、にんじん、マヨドレ、濃口醤油、きざみり/油揚げ、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/りんご/英字ビスケット/元氣ソースせん			◎牛乳 たべっ子ベイビー、おやさい、りんご ☆牛乳 英字ビスケット、元氣ソースせん	449 18.6 14.7 3.2
14 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのじゃこドレッシングあえ 白ねぎのみぞ汁	牛乳/ぶくじゃが/米/鶏もも肉、マーマレード、上白糖、濃口醤油、片栗粉/ちりめんじゃこ、ごま油、キャベツ、にんじん、上白糖、酢、濃口醤油、ごま油/たまねぎ、にんじん、白ねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、みそ/牛乳/小麦粉、黒ごま、上白糖、植物油、食塩			◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 黒ごまちゃんすこう	471 18.2 16.6 2.1



日付	献立名	材料名	完了食		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
			代替 幼児食 完了食	除去		
15 土	肉うどん キャベツと油揚げの炒め煮 バナナ	牛乳/ハイハイ/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 干しいだけ 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/元氣水族館のなかまたち/ほりんこ			◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ほりんこ	372 15.7 13.4 2.4
17 月	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃの夫ふら えのきと大根のすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚もも肉 酒 植物油 キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 酒 食塩 みりん 上白糖 濃口醤油 カレー粉/かぼちゃ 小麦粉 食塩 なたね油/だいごん えのきだけ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/さつまいも 小麦粉 上白糖 食塩		カレー粉	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 鬼まんじゅう	454 16.6 12.9 3.2
18 火	ごはん エリンギの漬け焼き エリンギの炒めもの わかめのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/ベーコン エリンギ にんじん しめじ こまつな こま油 濃口醤油 食塩 こしょう/カットわかめ たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/源氏ハイ/おとっと			◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご 源氏ハイ おとっと	453 25.1 14.9 2.5
19 水	牛乳 パーカーパン チキンカツ コールスロー オニオンスープ	牛乳/紫いもチップ/牛乳/パーカーパン/鶏むね肉 米こうじ こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/キャベツ にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 上白糖 酢 食塩/たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/ほうじ茶/米 さけ えだまめ 白ごま 食塩			◎牛乳 紫いもチップ ☆お茶 鮭とえだまめのおにぎり	456 22 14.2 3
20 木	ごはん たらのホイル焼き 切干し大根の炒め煮 豆腐ともやしのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米/たら 食塩 たまねぎ にんじん ビーマン ししいだけ 無塩バター 濃口醤油/油揚げ 切干し大根 にんじん 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 もやし 白ねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/バナナ/たべっ子豆腐つ バター/サラダうす焼き			◎牛乳 たべっ子ベイビー おやさい ☆牛乳 バナナ たべっ子豆腐つ サラダうす焼き	436 18.6 14.1 2.3
21 金	ごはん 肉じゃが きゅうりのごま酢あえ たまねぎとしめじのみそ汁	牛乳/ぶくじゃが/米/牛もも肉 じゃがいも 糸こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 食塩 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/たまねぎ しめじ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ワインナー/ホットケーキ粉 ヨーグルト ケチャップ パセリ粉		糸こんにゃく	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 ワインナーロール	499 19.3 18 4.9
22 土	ツナスバグティ ポトフ みかんゼリー (鉄)	牛乳/ハイハイ/スバグティ ツナ油漬 たまねぎ にんじん しめじ ビーマン 黄ピーマンオリ ブ油 濃口醤油 無塩バター きざみのり/鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん と りからスープ コンソメ 食塩 こしょう/みかんゼリー (鉄)/牛乳/クリームサンドクラッカー/ひとく ちしょうゆせん			◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 クリームサンドクラッカー ひとくちしょうゆせん	396 16.6 13.1 4.3
24 月	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ワンドラスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚もも肉 はくさい たまねぎ にんじん 白ねぎ 干しいだけ 煎きくらげ 植物油 とりからスープ 酒 上白糖 食塩 濃口醤油 片栗粉/ラム はるさめ きゅう り にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 こま油 白ごま/ワンドラの皮 たまねぎ にんじん とりから スープ 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/焼豆 無塩バター グラニュー糖/元氣わくわくミックスゼリー			◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 藍のラスク 元氣わくわくミックスゼリー	435 16.5 14.2 1.9
25 火	ごはん 鮭の塩焼き ピーマンのじゃこ炒め 五目みそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/さけ 食塩/ちりめんじゃこ ビーマン にんじん こま油 上白糖 濃口醤油 /油揚げ だいごん にんじん たまねぎ えのきだけ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/バナナ/エス コイン/ねじりんぼう			◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 バナナ エースコイン ねじりんぼう	453 19.8 13.6 2.1
26 水	わかめごはん チキン南蛮 キャベツとツナのサラダ じゃがいものスープ	牛乳/紫いもチップ/米 炊き込みわかめ/鶏もも肉 しょうが 小麦粉 なたね油 上白糖 濃口醤油 酢 マヨドレ たまねぎ 食塩 こしょう レモン果汁/ツナ油漬 キャベツ きゅうり にんじん 和風ドレッシング/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 薄口醤油 食塩 こしょう/りんご濃縮果汁/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 紫いもチップ ☆りんごジュース アップルパイ	515 15.5 19.6 2.9
27 木	ごはん ホキの西京焼き 大根と豚肉の煮物 えのきのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米/ホキ 酒 みりん 上白糖 白みそ/豚ばら肉 だいごん こまつ な にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/たまねぎ にんじん えのきだけ かつお・昆 布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/アシドミルク/バナナ/英字ビスケット/元氣ソースせん			◎牛乳 たべっ子ベイビー おやさい ☆アシドミルク バナナ 英字ビスケット 元氣ソースせん	469 18.3 10.7 2.9
28 金	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかかあえ もやしのみそ汁	牛乳/ぶくじゃが/米/牛もも肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/カットわかめ たま ねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/きょうざの皮 ケチャップ ワインナー た まねぎ ところけるチーズ パセリ粉			◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 カリカリ餃子ピザ	426 18.9 15.4 3.3
29 土	かやくうどん 油揚げと野菜の煮浸し バナナ	牛乳/ハイハイ/干しうどん 鶏もも肉 カットわかめ たまねぎ にんじん 干しいだけ かつお・ 昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 青ねぎ/油揚げ だいごん にんじん かつお・昆布だし汁 み りん 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ほりんこ			◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ほりんこ	363 17.5 11.9 2.2

