

2024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月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き キャベツの塩昆布あえ 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳/メーフルビスケット/米/鶏もも肉 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/キャベツ にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきだけ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳	◎牛乳 メーフルビスケット ☆牛乳 りんご蒸しパン	475(455) 20.1(19.3) 12.2(13.6) 3.1(2.4)
2火	ごはん カレイのピザ風焼き ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/カラスガレイ 酒 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン缶 オリーブ油 ケチャップ 上白糖 食塩 こしょう とろけるチーズ/ウィンナー じゃがいも たまねぎ 植物油 食塩 こしょう パセリ粉/マカロニ たまねぎ だいこん にんじん フロッコリー コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/バナナ/ミニミレービスケット/ハッピーターン	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 ミニミレービスケット ハッピーターン	541(469) 21.7(19.9) 14.5(14.3) 5.2(4.1)
3水	ごはん 厚揚げの五目煮 おくらのおかかあえ なすのすまし汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/豚肉(もも) 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/オクラ にんじん 濃口醤油 かつお節/油揚げ なす 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/牛乳/小麦粉 上白糖 食塩 トライイースト 牛乳 なたね油 グラニュー糖	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 ドーナツ	499(470) 20.6(19.4) 15.3(16.3) 4.3(3.4)
4木	ごはん たらのみそマヨ焼き 冬瓜の煮物 糸かまのすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/たら 酒 たまねぎ 上白糖 みそ マヨドレ/鶏むね肉 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 とうがんとろけるチーズ/ウィンナー じゃがいも たまねぎ 植物油 食塩 こしょう パセリ粉/マカロニ たまねぎ だいこん にんじん フロッコリー コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/バナナ/ミニミレービスケット/ハッピーターン	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 りんご ひとくちビスケット 野菜スティック	520(460) 21.9(20.3) 14.6(14.7) 2.2(1.9)
5金	サラダうどん 鶏のからあげ バナナ	牛乳/ミニ野菜スティック/ゆでうどん ツナ油漬缶 カットわかめ きゅうり トマト ホールコーン缶 しそ 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油 きざみのり/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/バナナ/牛乳/カルピス ゼラチン かき氷シロップ ゼラチン/星たべよ	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 セタゼリー 星たべよ	427(417) 18.8(18.2) 14.3(16.1) 2.8(2.2)
6土	ミートスパゲティ ポテトスープ メロンゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ 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/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 こしょう パセリ粉/メロンゼリー (鉄) /牛乳/ホームバイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ホームバイ おから入り揚げあられ	538(434) 21.5(17.7) 21.4(16.4) 5.8(4.6)
8月	ごはん 鶏肉の磯煮 切干し大根のゆかりあえ えのきのすまし汁	牛乳/きらきら星のパン/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ ひじき じゃがいも にんじん えだまめ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/切干し大根 にんじん きゅうり しそ/ふりかけ 白ごま/えのきだけ 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/米 ちりめんじゃこ しそ 白ごま 上白糖 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 きらきら星のパン ☆牛乳 ペったんこ焼き	478(433) 19.9(18.7) 9.9(11.1) 4.2(3.4)
9火	ごはん ホキのパン粉焼き オホリタンスパゲティ 豆乳スープ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/ホキ 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/スパゲティ 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/たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな ホールコーン缶 調整豆乳 コンソメ 食塩/牛乳/すいか/たべっ子どうぶつ バター味/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 すいか たべっ子どうぶつ バター アンパンマンのソフトせんべい	521(465) 19.7(18.5) 16.1(15.6) 2.7(2.1)
10水	ごはん 牛肉のしくれ煮 ゴーヤチップス だいこんのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/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/ゴーヤ 片栗粉 なたね油 食塩/カットわかめ たまねぎ だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/牛乳 片栗粉 上白糖 きな粉 上白糖	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 ミルクもち	487(461) 17.5(16.9) 15.2(16.3) 3.4(2.7)
11木	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) さばの漬け焼き トマトのあえ物 豆腐としめじのすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/ふりかけ鉄之助 (かつお) /さば 酒 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/木綿豆腐 たまねぎ にんじん しめじ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/バナナ/まあるいクラッカーミニ/ぼりんこ	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナ まあるいクラッカーミニ ぼりんこ	524(458) 21.4(19.5) 18.3(17.6) 2.3(1.8)
12金	ごはん バーベキューチキン ウインナーと野菜のソテー カレースープ	牛乳/ミニ野菜スティック/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/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/じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん コンソメ 食塩 カレー粉/牛乳/小麦粉 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 ちんすこう	507(483) 18.2(17.8) 17.5(18.4) 3.3(2.6)
13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/白い風船/元氣カリボミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボミニ	516(428) 19.7(16.5) 21.9(18.2) 3.1(2.4)



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
16 火	ごはん 牛肉のみそ炒め のりじゃが こまつなのみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/牛もも肉 酒 たまねぎ 赤ピーマン 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/じゃがいも ごま油 食塩 青のり粉/こまつな なす たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/バナナ/ミニミレービスケット/ハッピーターン	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 バナナ ミニミレービスケット ハッピーターン	520(451) 18.3(17.1) 14.4(14.3) 5.6(4.3)
17 水	ツナピラフ トマトハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/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/豚ひき肉 牛ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ パン粉 牛乳 小麦粉 食塩 こしょう 植物油 ホールトマト缶 ケチャップ ウスターソース 上白糖/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/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 すりごま/りんご濃縮果汁/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 無塩バター グラニュー糖 小麦粉 バニラエッセンス	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆りんごジュース クッキーケーキ 	718(654) 26.4(24.0) 28.5(26.7) 4.4(3.6)
18 木	ごはん カレイのバター醤油焼き いんげんの天ぷら 油揚げのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/カラスガレイ 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/いんげん 小麦粉 食塩 なたね油/油揚げ 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/りんご/ひとくちビスケット/野菜スティック	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 りんご ひとくちビスケット 野菜スティック	522(462) 19.4(18.3) 18.0(17.4) 2.5(2.1)
19 金	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め きゅうりの華風サラダ ワンタンスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚肩ロース肉 はるさめ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごま油 かつお・昆布だし汁 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう/ハム きゅうり もやし にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/カットわかめ ワンタンの皮 たまねぎ にんじん 干しいたけ とりがらスープ 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/食パン ツナ油漬缶 ホールコーン缶 マヨドレ パセリ粉	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 ツナマヨトースト	551(518) 21.7(20.6) 17.6(18.5) 4.7(3.8)
20 土	和風スバゲティ チキンスープ マスカットゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スバゲティ 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/マスカットゼリー (鉄)/牛乳/ホームパイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ホームパイ おから入り揚げあられ	505(407) 18.4(15.2) 20.1(15.4) 5.8(4.7)
22 月	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ	牛乳/きらきら星のバフ/米 牛もも肉 たまねぎ にんじん しめじ 植物油 ハヤシルウ 牛乳/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/バナナ/牛乳/かぼちゃ さつまいも にんじん なたね油 食塩	◎牛乳 きらきら星のバフ ☆牛乳 野菜チップス	539(477) 18.7(17.7) 21.1(20.1) 4.0(3.1)
23 火	ごはん 鮭のねぎダレ焼き ゴーヤチャンプルー なすのみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/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/豚ばら肉 厚揚げ ゴーヤ たまねぎ ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/カットわかめ なす たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/すいか/たべっこどうぶつバター味/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 すいか たべっこどうぶつバター アンパンマンのソフトせんべい	503(451) 22.0(20.3) 17.2(16.5) 2.5(2.0)
24 水	ごはん 鶏肉の治郎煮 ピーマンのじゃこ炒め おくらのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/鶏もも肉 酒 食塩 片栗粉 焼酎 にんじん 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/ちりめんじゃこ ピーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油/たまねぎ にんじん オクラ 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 オリブ油 牛乳	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 もちもちチーズパン	443(425) 21.0(19.8) 11.9(13.6) 3.7(2.9)
25 木	ごはん あじのカレー風味焼き 豚しゃぶ風あえ物 なめここまつなのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/あじ 食塩 こしょう カレー粉 無塩バター/豚肩ロース肉 白ねぎ しょうが 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油 キャベツ にんじん 食塩 レモン果汁/たまねぎ なめこ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/バナナ/まあるいクラッカーミニ/ぱりんこ	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナ まあるいクラッカーミニ ぱりんこ	516(454) 21.8(20.0) 16.9(16.7) 2.6(2.0)
26 金	ごはん 麻婆茄子 もやしとにんじんのナムル 卵とコーンの中華スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/なす なたね油 豚ひき肉 木綿豆腐 しょうが にんにく ごま油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ 片栗粉 青ねぎ/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/卵 たまねぎ クリームコーン缶 にんじん とりがらスープ 薄口醤油 食塩 ごま油/牛乳/にんじん ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター にんじんジュース 生クリーム 上白糖	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 キャロットケーキ	579(541) 18.6(18.1) 22.6(22.6) 3.8(3.1)
27 土	わかめうどん 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 鶏もも肉 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 みりん 食塩 薄口醤油/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/白い風船/元氣カリポテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリポテミニ	426(356) 19.4(16.2) 12.8(11.0) 3.1(2.4)
29 月	ごはん 回鍋肉 切干し大根ときゅうりのごま酢あえ わかめスープ	牛乳/きらきら星のバフ/米/豚肩ロース肉 キャベツ ピーマン 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/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/カットわかめ たまねぎ にんじん 白ねぎ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 ごま油/牛乳/じゃがいも 食塩 無塩バター 片栗粉 みりん 濃口醤油	◎牛乳 きらきら星のバフ ☆牛乳 いもち	456(416) 16.2(15.7) 15.3(15.4) 8.4(6.7)
30 火	ごはん たらのケチャップ炒め ブロッコリーのごまあえ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/たら しょうが 酒 片栗粉 なたね油 たまねぎ ケチャップ 上白糖 ウスターソース/ブロッコリー にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油 白ごま/木綿豆腐 たいこん 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/アシドミルク/りんご/ミニミレービスケット/ハッピーターン	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆アシドミルク りんご ミニミレービスケット ハッピーターン	506(463) 18.3(17.7) 10.2(10.9) 4.3(3.7)
31 水	ごはん 関東煮 にんじんしりしり こまつなとえのきのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ 板こんにゃく じゃがいも にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/ツナ油漬缶 にんじん 植物油 酒 食塩 こしょう 濃口醤油/こまつな えのきたけ たまねぎ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/無塩バター マシュマロ コーンフレーク キしぶどう	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 オートミールスナック	500(470) 18.9(18.0) 16.6(17.3) 4.5(3.5)

※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必ず当日までにご家庭で試してみてください。

