

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 火	ごはん ホキのバター醤油焼き 厚揚げの煮物 えのきのすまし汁	牛乳/ぶくつつくコーン塩味/米/ホキ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/厚揚げ ちくわ だ いこん にんじん えだまめ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/えのきだけ はくさい たまね ぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/なし/エースコイン/ねじりんぼう	◎牛乳 ぶくつつくコーン塩味 ☆牛乳 なし エースコイン ねじりんぼう	446(436) 19.0(18.2) 13.1(14.6) 2.2(1.8)
2 水	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/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/ブロッコリー にんじん ホール コーン缶 上白糖 みりん 濃口醤油 白ごま/かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ウインナー パイ生地	◎牛乳 ぶんわりコーン ☆牛乳 ウインナークローッサン	514(475) 19.3(18.3) 19.6(19.7) 4.5(3.6)
3 木	ごはん たらこのきのこみそ焼き のり塩さといも ゆばのすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/たら 酒 たまねぎ えのきだけ しいたけ しめじ みりん 上 白糖 みそ/さといも 片栗粉 なたね油 青のり粉 食塩/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/バナナ/源氏パイ/おとっと	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 バナナ 源氏パイ おとっと	574(465) 33.1(24.8) 17.3(14.7) 3.4(2.7)
4 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/おでかけマンナ/米/豚肩ロース肉 はるさめ 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 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 白ねぎ とりがら スープ 薄口醤油 食塩/牛乳/さつまいも 上白糖 無塩バター 生クリーム	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 スイートポテト	533(507) 17.2(17.0) 18.4(18.6) 3.6(2.9)
5 土	かやくうどん 野菜の炒め物 バナナ	牛乳/ハイハイ/干しうどん 鶏もも肉 油揚げ 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/キャベツ にんじん ホールコーン缶 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/元氣カリボテミニ	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち カリボテミニ	475(363) 19.6(15.8) 16.0(12.3) 2.9(2.3)
7 月	ハヤシライス キャベツのサラダ バナナ	牛乳/ライスクリスピー/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/ちり めんじゃこ キャベツ にんじん ホールコーン缶 和風ドレッシング/バナナ/ほうじ茶/米 上白糖 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 ライスクリスピー ☆お茶 焼きおにぎり	535(481) 16.9(16.3) 13.6(13.9) 3.2(2.5)
8 火	ごはん カレイの漬け焼き 揚げだし豆腐 もやしのみそ汁	牛乳/ぶくつつくコーン塩味/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 片栗粉 かほ ちゃ ビーマン なたね油 かつお・昆布だし汁 上白糖 みりん 濃口醤油/もやし たまねぎ にん じん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご/英字ビスケット/元氣とうもろこしあられ	◎牛乳 ぶくつつくコーン塩味 ☆牛乳 りんご 英字ビスケット 元氣とうもろこしあられ	476(458) 20.8(19.7) 12.1(13.7) 3.1(2.6)
9 水	ごはん 鶏肉の治部煮 ひじきサラダ わかめのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/鶏もも肉 酒 食塩 片栗粉 焼ふ にんじん たまねぎ しいたけ ほうれ んそう 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 マヨドレ 食塩 こしょう/カットわかめ 白ねぎ たま ねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/小麦粉 パーキングパウダー 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 ぶんわりコーン ☆牛乳 肉まん風蒸しパン	528(487) 21.5(20.1) 15.1(16.1) 4.6(3.6)
10 木	ごはん 鮭のムニエル じゃがいものチーズ焼き 野菜スープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/さけ 食塩 こしょう 小麦粉 無塩バター/じゃがいも ホール コーン缶 食塩 こしょう とろけるチーズ パセリ粉/ベーコン キャベツ だいこん たまねぎ に んじん コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/バナナ/たべっこどうぶつ パター味/ばりんこ	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 バナナ たべっこどうぶつ パター ばりんこ	563(459) 21.3(19.3) 19.3(16.7) 4.5(3.5)
11 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいのゆかりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 しょうが 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ビーマン 植物 油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/はくさい にんじん しそふりかけ/木綿豆腐 た まねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/小麦粉 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 ちんすこう	492(474) 17.6(17.3) 15.9(16.6) 3.1(2.5)
12 土	ツナスパゲティ 鶏肉のスープ煮 みかんゼリー(鉄)	牛乳/ハイハイ/スパゲティ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ 黄ビーマン オリーブ油 濃 口醤油 無塩バター きざみのり/鶏もも肉 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/みかんゼリー(鉄)/牛乳/まあるいクラッカーミニ/元氣甘 辛せん	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ 元氣甘辛せん	481(390) 21.1(17.1) 16.0(12.6) 5.6(4.5)
15 火	ごはん 肉豆腐 じゃがいものじゃこ炒め ビーマンのじゃこ炒め 麩のみそ汁	牛乳/ぶくつつくコーン塩味/米/牛もも肉 焼き豆腐 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/ちりめんじゃこ ビーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油/焼ふ たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/なし/源氏パイ/おとっと	◎牛乳 ぶくつつくコーン塩味 ☆牛乳 なし 源氏パイ おとっと	548(476) 32.4(24.5) 18.5(16.5) 3.7(3.0)
16 水	ごはん たらこの竜田揚げ きゅうりの酢の物 だいこんのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/たら しょうが 酒 みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/カットわかめ きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/だいこん たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布 だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/みかん缶 パイン缶 りんご バナナ ヨーグルト(無糖) 上白 糖	◎牛乳 ぶんわりコーン ☆牛乳 フルーツヨーグルト	434(411) 16.9(16.4) 10.2(12.2) 2.1(1.7)



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
17 木	ごはん バーベキューチキン ベーコンとれんこんのソテー さつまいもスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/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/ベーコン れんこん にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/さつまいも たまねぎ ほうれんそう にんじん 調製豆乳 とりがらすープ コンソメ 食塩 こしょう 生クリーム/牛乳/国産ぶどうゼリー/エースコイン/ねじりんぼう	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 国産ぶどうゼリー エースコイン ねじりんぼう	576(526) 19.4(18.3) 16.9(16.7) 6.7(6.3)
18 金	ごはん ホキの西京焼き ひじきとにんじんの煮物 かきたま汁	牛乳/おでかけマンナ/米/ホキ 酒 みりん 上白糖 白みそ/ひじき にんじん いんげん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/卵 たまねぎ えのきたけ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/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 おでかけマンナ ☆牛乳 ボンデーナツ	462(450) 20.3(19.4) 11.7(13.3) 3.0(2.4)
19 土	焼きうどん さといもと油揚げの煮物 バナナ	牛乳/ハイハイン/ゆでうどん 豚バラ肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 植物油 薄口醤油 食塩 こしょう かつお節/油揚げ さといも かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/元気水族館のなかまたち/元気カリボテミニ	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 元気水族館のなかまたち カリボテミニ	503(385) 17.4(14.1) 25.2(19.7) 2.7(2.1)
21 月	ごはん 厚揚げの五目煮 大根のからあげ 和風春雨スープ	牛乳/ライスクリスピー/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/だいこん みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/糸かまぼこ はるさめ 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 マシュマロ コーンフレーク 干しぶどう	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 オートミールスナック	540(493) 17.9(17.3) 19.7(19.0) 2.6(2.1)
22 火	ごはん さばの香味焼き はくさいとツナのサラダ こまつなのみそ汁	牛乳/ぶくっつくコーン塩味/米/さば しょうが にんにく 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 ごま油/ツナ油漬缶 はくさい にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/英字ビスケット/元気とうもろこしあられ	◎牛乳 ぶくっつくコーン塩味 ☆牛乳 りんご 英字ビスケット 元気とうもろこしあられ	464(448) 19.3(18.4) 15.4(16.3) 2.8(2.3)
23 水	わかめごはん チキン南蛮 フロッコリーのソテー ハムと野菜のスープ	牛乳/ふんわりコーン/米 炊き込みわかめ/鶏もも肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 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/フロッコリー にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/ハム じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ 食塩 こしょう すりごま/りんご濃縮果汁/無塩バター グラニュー糖 小麦粉 パンロエッセンス いちごジャム	◎牛乳 ふんわりコーン ☆りんごジュース ジャムクッキー 	591(529) 15.9(15.2) 19.7(19.7) 4.0(3.2)
24 木	ごはん カレー野菜あんかけ ちくわのカレー風味炒め ごぼうのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/カラスガレイ 酒 たまねぎ にんじん しめじ いんげん 濃口醤油 上白糖 みりん 片栗粉/ちくわ ごま油 青のり粉 カレー粉/油揚げ ごぼう 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/バナナ/たべっこどうぶつバター-味/ばりんこ	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 バナナ たべっこどうぶつバター ばりんこ	547(446) 22.3(20.1) 14.0(12.4) 3.7(2.9)
25 金	ごはん 豚肉の焼肉風 チンゲンサイのナムル 中華スープ	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ 白ごま/チンゲンサイ にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油/木綿豆腐 たまねぎ にんじん 白ねぎ とりがらすープ 濃口醤油 食塩 こしょう 青ねぎ ごま油/牛乳/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 ホットケーキ	489(472) 18.5(18.0) 14.5(15.5) 3.4(2.7)
26 土	ミートスバゲティ じゃがいものスープ マスカットゼリー (鉄)	牛乳/ハイハイン/スバゲティ 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 しめじ ホールコーン缶 コンソメ 薄口醤油 食塩 こしょう/マスカットゼリー (鉄) /牛乳/ミニどうぶつビスケット/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 ミニどうぶつビスケット アンパンマンのソフトせんべい	587(451) 22.7(18.1) 20.8(16.2) 5.3(4.3)
28 月	ごはん ちゃんこ鍋 じゃがいものしらすあえ わかめとしめじのすまし汁	牛乳/ライスクリスピー/米/肉団子 木綿豆腐 はくさい にんじん しいたけ いら ごぼう かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 ごま油/ちりめんじゃこ じゃがいも 塩こんぶ 食塩 ごま油/カットわかめ 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/りんご/源氏パイ/おととと	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 りんご 源氏パイ おととと	525(442) 28.7(21.4) 17.8(15.1) 6.1(4.9)
29 火	ごはん あじのごまからめ にんじんの炒め物 だいこんのみそ汁	牛乳/ぶくっつくコーン塩味/米/あじ 酒 片栗粉 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/ツナ油漬缶 にんじん ピーマン もやし 植物油 酒 食塩 こしょう 濃口醤油/だいこん たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ワンタンの皮 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 ぶくっつくコーン塩味 ☆牛乳 しゅうまい	515(488) 23.6(21.9) 17.4(17.9) 2.8(2.3)
30 水	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 キャベツのおかかあえ えのきのすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/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/キャベツ にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/油揚げ えのきたけ 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/エースコイン/ねじりんぼう	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナ エースコイン ねじりんぼう	493(454) 18.5(17.6) 15.5(16.4) 2.3(1.8)
31 木	ピラフ 鮭のコーンマヨ焼き れんこんのマリネ かぼちゃスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米 食塩 コンソメ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン 植物油 食塩 こしょう コンソメ カレー粉/さけ 食塩 こしょう ホールコーン缶 いんげん マヨドレ/れんこん にんじん オリーブ油 上白糖 酢 食塩 こしょう/かぼちゃペースト たまねぎ にんじん 調製豆乳 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター パセリ粉/アシドミルク/小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 食塩 オリーブ油 ケチャップ ウィンナー フロッコリー スライスチーズ	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆アシドミルク おばけピザ 	553(508) 23.3(21.9) 14.2(14.5) 4.9(4.1)

※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。

