

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 土	焼きうどん 五目汁 バナナ	牛乳/お子さませんべい/ゆでうどん 豚ばら肉 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 植物油 薄口醤油 食塩 こしょう かつお節/油揚げ さといも 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/バナナ/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	451(372) 16.5(13.9) 22.8(18.6) 2.9(2.3)
3 月	散らし寿司 カレーの漬け焼き れんこんのり塩炒め だいこんのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米 すし酢 高野豆腐 にんじん 干しいたけ 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/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/れんこん 植物油 食塩 青のり粉/だいこん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/ホットケーキ粉 調整豆乳 抹茶パウダー いちごジャム 生クリーム 上白糖	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 三色どら焼き 	331(318) 18.4(17.6) 10.9(11.9) 2.7(2.1)
4 火	ごはん いも煮 キャベツのじゃこドレッシングあえ わかめのすまし汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/牛もも肉 油揚げ さといも 板こんにゃく にんじん しめじ ごぼう 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 キャベツ にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/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 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/英字ビスケット/ハッピーターン	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご 英字ビスケット ハッピーターン	491(439) 19.6(18.3) 15.3(15.5) 3.6(3.0)
5 水	バエリア 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米 食塩 コンソメ タメリック粉 オリーブ油 むきえび たまねぎ 赤ピーマン にんにく/鶏もも肉 マーマレード 上白糖 濃口醤油 片栗粉/ブロッコリー にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/はくさい たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/りんご濃縮果汁/コーンフレーク もも缶 ヨーグルト たべっ子どうぶつバター味	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆りんごジュース ももパフェ 	430(431) 16.7(16.4) 5.4(8.7) 3.1(2.5)
6 木	ごはん チーズハンバーグ だいこんサラダ ポトフ	牛乳/たべっ子ベイビー/米/豚ひき肉 牛ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん パン粉 調整豆乳 小麦粉 食塩 こしょう 植物油 とろけるチーズ/だいこん きゅうり にんじん マヨドレ 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油 白ごま/ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん コンソメ 食塩/牛乳/小麦粉 上白糖 食塩 ドライイースト 牛乳 なたね油 グラニュー糖	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 ドーナツ 	680(625) 28.1(25.7) 31.1(29.1) 4.4(3.5)
7 金	ごはん さばのしょうが焼き はくさいの塩昆布あえ 五目みそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/さば しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/はくさい にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/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 みそ/牛乳/バナナ/ビスコ/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 バナナ ビスコ アンパンマンのソフトせんべい	491(430) 19.6(18.3) 15.4(14.9) 2.9(2.2)
8 土	和風スバゲティ チキンスープ いちごゼリー (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 植物油 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 コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/いちごゼリー (鉄) /牛乳/元気恐竜ものがたり/はりんご	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり はりんご	483(392) 17.2(14.2) 18.8(14.6) 5.1(4.1)
10 月	ごはん 厚揚げときのこのそぼろ炒め かぼちゃの天ぷら はくさいのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/豚ひき肉 厚揚げ えのきたけ しめじ にんじん 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 みりん 濃口醤油/かぼちゃ 小麦粉 食塩 なたね油/はくさい たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/ぎょうざの皮 鶏もも肉 小麦粉 濃口醤油 上白糖 みりん マヨドレ きざみのり	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 照り焼きチキンピザ	484(447) 19.6(18.7) 16.6(16.5) 4.4(3.5)
11 火	ごはん たらのみそチーズ焼き ほうれん草とちくわのごまあえ もやしのすまし汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/たら 酒 上白糖 みそ とろけるチーズ/ちくわ ほうれん草 にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油/かぼちゃ 小麦粉 食塩 なたね油/はくさい たまねぎ にんじん キャベツ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/ねじりんぼう	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット ねじりんぼう	476(427) 20.0(18.7) 13.3(13.4) 2.7(2.2)
12 水	ごはん 鶏肉ののり塩からあげ きゅうりのとツナのサラダ さといものみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 青のり粉 なたね油/ツナ油漬缶 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/木綿豆腐 さといも たまねぎ だいこん にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/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 ミニ野菜スティック ☆牛乳 べったんご焼き	550(517) 21.4(20.3) 15.1(16.5) 2.5(2.0)
13 木	ごはん 鮭のクリームソースかけ ウィンナーと野菜のソテー オニオンスープ	牛乳/たべっ子ベイビー/米/さけ 酒 食塩 こしょう 植物油 小麦粉 調整豆乳 クリームコーン缶 コンソメ 食塩 パセリ粉/ウィンナー キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん 植物油 食塩 こしょう/たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/牛乳/豚ひき肉 たまねぎ にんじん パーモントカレー (甘口) 食塩 こしょう ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 パン粉 なたね油	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 カレーパン	591(555) 25.0(23.3) 23.2(22.7) 3.0(2.4)
14 金	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め もやしとにんじんのナムル わかめスープ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/豚肩ロース肉 はるさめ たまねぎ たら 白ねぎ 黒くらげ ごま油 とりがらスープ 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/カットわかめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 ごま油/牛乳/バナナ/ビスコ/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 バナナ ビスコ アンパンマンのソフトせんべい	510(445) 16.4(15.7) 15.8(15.3) 3.3(2.6)



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 土	あんかけうどん ピーマンのおかか炒め バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 鶏もも肉 油揚げ はくさい たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 片栗粉 しょうが 青ねぎ/ピーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 かつお節/バナナ/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	467(385) 22.2(18.4) 15.1(12.4) 3.5(2.7)
17 月	ごはん ポークケチャップ れんこんとひじきのサラダ 豆乳スープ	牛乳/ライスクリスピー/米/豚もも肉 たまねぎ にんじん 植物油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 上白糖/ツナ油漬缶 ひじき かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 れんこん にんじん きゅうり マヨドレ 食塩 こしょう/さつまいも たまねぎ にんじん フロッコリー ホールコーン缶 調製豆乳 コンソメ 食塩/ほうじ茶/米 鶏ひき肉 もやし ほうれんそう にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 ライスクリスピー ☆お茶 ビビンバおにぎり	507(464) 19.5(18.4) 10.4(11.4) 4.3(3.4)
18 火	ごはん あじのバター醤油焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのすまし汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/あじ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/高野豆腐 にんじん いんげん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 上白糖 薄口醤油/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 青ねぎ/牛乳/りんご/英字ビスケット/ハッピーターン	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご 英字ビスケット ハッピーターン	436(394) 19.6(18.3) 11.5(12.4) 2.3(1.9)
19 水	ごはん 鶏肉の磯煮 ごぼうの甘辛揚げ かぶのみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ ひじき 板こんにゃく 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/ごぼう 片栗粉 小麦粉 なたね油 かつお・昆布だし汁 みりん 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 みそ/牛乳/メロンパン	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 メロンパン	612(509) 24.3(20.7) 18.6(17.3) 6.0(4.4)
21 金		牛乳/たべっ子ベイビー/牛乳/元気恐竜ものがたり/ぼりんこ	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 元気恐竜ものがたり ぼりんこ	206(182) 7.8(7.0) 11.4(9.8) 0.0(0.0)
24 月	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの華風サラダ 中華スープ	牛乳/ライスクリスピー/米/木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく 植物油 とりからスープ 上白糖 濃口醤油 みそ 片栗粉 ごま油 青ねぎ/キャベツ にんじん もやし 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/ハム カットわかめ たまねぎ にんじん 白ねぎ とりからスープ 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/牛乳/みかん缶 バイン缶 バナナ りんご ヨーグルト 上白糖	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 フルーツヨーグルト	475(441) 17.8(17.2) 14.5(14.9) 3.4(2.7)
25 火	ごはん 鮭の南蛮漬け ちくわのカレー風味炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/さけ しょうが 片栗粉 なたね油 たまねぎ きゅうり にんじん 上白糖 濃口醤油 酢/ちくわ ごま油 青のり粉 カレー粉/かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/国産ぶどうゼリー/ぼりんこ	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 国産ぶどうゼリー ぼりんこ	539(486) 20.8(19.2) 13.5(13.5) 6.9(6.4)
26 水	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 青菜と干しエビの煮浸し かきたま汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/鶏もも肉 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/さくらえび 油揚げ チンゲンサイ えのきたけ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/卵 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 青ねぎ/牛乳/ハイ生地 ベーコン	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 ベーコンエビ	474(457) 23.2(21.8) 17.8(18.7) 1.7(1.4)
27 木	ごはん カレイのはくさいあんかけ じゃがいものおかかマヨ和え ごぼうのみそ汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/カラスガレイ しょうが 酒 はくさい 白ねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 薄口醤油 片栗粉 ごま油/じゃがいも かつお節 マヨドレ 濃口醤油/カットわかめ ごぼう たまねぎ だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/バナナ/ミニミレービスケット/ねじりんぼう	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 バナナ ミニミレービスケット ねじりんぼう	500(467) 19.4(18.6) 12.0(13.4) 5.8(4.6)
28 金	ごはん 牛肉のしょうが炒め フロッコリーのしらすあえ 糸かまのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/牛もも肉 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/ちりめんじゃこ フロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油/糸かまぼこ たまねぎ にんじん キャベツ 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 上白糖 調製豆乳 たべっ子どうぶつバター味	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 たべっ子ケーキ	482(445) 20.1(19.0) 12.0(12.8) 4.1(3.3)
29 土	ナポリタンズバグティ ポテトスープ いちごゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ ベーコン たまねぎ 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/じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/いちごゼリー (鉄) /牛乳/元気恐竜ものがたり/ぼりんこ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり ぼりんこ	498(404) 16.3(13.5) 18.7(14.6) 5.3(4.3)
31 月	ハヤシライス 切干し大根ときゅうりのごま酢あえ 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 調製豆乳/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/バナナ/牛乳/じゃがいも なたね油 食塩 コンソメ	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 ポテトチップス	549(494) 19.1(18.2) 20.7(19.8) 6.1(4.8)

※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。

