

2025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
2月	ごはん 鶏手羽のごま照り焼き 豚バラ大根 わかめのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/鶏手羽中 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/豚ばら肉 だいごん にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 青ねぎ/油揚げ 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 みそ/牛乳/小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳 いちごジャム	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 いちご蒸しパン	571(509) 21.3(19.8) 21.5(20.4) 2.9(2.3)
3火	ごはん 鮭のポテトソース ゴーヤチップス ミネストローネスープ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/さけ 酒 食塩 こしょう じゃがいも 食塩 無塩バター マヨドレ 牛乳 パセリ粉/ゴーヤ 片栗粉 なたね油 食塩/ワインナー 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/牛乳/バナナ/ホームパイ/おとっと	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 バナナ ホームパイ おとっと	539(477) 19.4(18.2) 18.9(18.1) 3.5(2.7)
4水	ごはん チャプチェ もやしとにんじんのナムル 五目中華スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚もも肉 はるさめ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン 植物油 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/木綿豆腐 たまねぎ にんじん なら 黒きくらげ とりからスープ 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/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	494(473) 17.8(17.4) 19.0(19.7) 3.2(2.6)
5木	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) あじのバター醤油焼き 豚しゃぶ風あえ物 なすのすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/ふりかけ鉄之助(かつお)/あじ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/豚肉(肩ロース) 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/なす 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/りんご/ひとくちビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 りんご ひとくちビスケット サラダうす焼き	497(442) 20.8(19.2) 16.8(16.5) 2.3(1.9)
6金	ごはん 肉豆腐 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/牛もも肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん 白ねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ちくわ 小麦粉 青のり粉 食塩 なたね油/油揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん 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 干しぶどう	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 オートミールスナック	567(534) 19.8(19.0) 20.8(20.6) 3.3(2.7)
7土	きつねうどん キャベツのソテー バナナ	牛乳/ハイハイ/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/キャベツ にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/バナナ/牛乳/元気恐電ものがたり/ぼりんこ	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元気恐電ものがたり ぼりんこ	500(387) 17.9(14.5) 20.0(15.6) 3.3(2.6)
9月	ごはん 麻婆茄子 チンゲンサイの中華あえ わかめスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/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/チンゲンサイ にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/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 ごま油/牛乳/食パン 無塩バター グラニュー糖	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 シュガーパタートースト	559(499) 19.4(18.3) 20.8(19.8) 5.0(4.0)
10火	ごはん たらのタルタル焼き じゃがいものきんぴら 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/たら マヨドレ たまねぎ 食塩 こしょう/じゃがいも にんじん いんげん ごま油 上白糖 濃口醤油/えのきだけ たまねぎ だいごん にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/ねじりんぼう	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット ねじりんぼう	452(427) 17.6(17.0) 11.6(12.9) 5.1(4.2)
11水	冷やし中華 鶏肉ののり塩からあげ バナナ	牛乳/ミニ野菜スティック/ゆで中華めん ハム きゅうり もやし にんじん 濃口醤油 酢 上白糖 ごま油/鶏もも肉 しょうが 食塩 片栗粉 青のり粉 なたね油/バナナ/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 ペったんこ焼き	472(439) 20.8(19.5) 14.1(15.7) 3.3(2.4)
12木	ごはん カレイの漬け焼き 大根サラダ 糸かまのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/ツナ油漬缶 だいごん トマト みずな 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/糸かまぼこ 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/牛乳/バナナ/エースコイン/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナ エースコイン のりのり揚げ餅	470(434) 19.7(18.6) 11.5(13.2) 2.3(1.8)
13金	ごはん 鶏肉の磯煮 おくらのおかかあえ キャベツのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/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/オクラ にんじん 濃口醤油 かつお節/カットわかめ キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/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 おでかけマンナ ☆牛乳 キャロットケーキ	491(473) 19.7(19.0) 13.5(14.7) 5.4(4.3)
14土	ツナスパゲティ 五目汁 メロンゼリー(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 ビーマン 黄ピーマン オリーブ油 濃口醤油 無塩バター きざみのり/鶏もも肉 さつまいも 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/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 ハイハイ ☆牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	437(368) 17.7(14.7) 14.6(12.1) 4.0(3.2)



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/1才からのサッポロポテト/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/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/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 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 しゅうまい	582(512) 22.3(20.5) 20.9(19.9) 3.9(3.0)
17火	ごはん 鮭のチーズ焼き いんげんのバターソテー 豆乳スープ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/さけ 食塩 こしょう たまねぎ にんじん とろけるチーズ パセリ粉/いんげん にんじん ホールコーン缶 無塩バター 食塩 こしょう/かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな 調製豆乳 コンソメ 食塩/牛乳/ココア/元氣甘辛せん	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 ココア 元氣甘辛せん	476(468) 23.2(22.0) 12.4(14.3) 3.0(2.5)
18水	牛乳 パーカーパン さといもコロック キャベツとツナのサラダ チキンスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/牛乳/パーカーパン/さといもコロック なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/ツナ油漬缶 キャベツ にんじん 和風ドレッシング/鶏もも肉 たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ コンソメ 食塩/ほうじ茶/米 しそふりかけ	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆お茶 ゆかりおにぎり	515(466) 17.5(16.8) 16.1(17.1) 2.6(1.9)
19木	ごはん さばのごまみそ焼き 冬瓜の煮物 もやしのスまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/さば みそ みりん 上白糖 酒 濃口醤油 白ごま/鶏ひき肉 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 かつお・昆布だし汁 上白糖 薄口醤油 片栗粉 しょうが 青ねぎ/油揚げ もやし たまねぎ にんじん なす 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/サラダうす焼き	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナ ひとくちビスケット サラダうす焼き	573(499) 23.0(21.2) 19.8(19.1) 2.4(1.8)
20金	ごはん 中華豆腐 フロッコリーのしらすあえ 卵とコーンのスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 むきえび 木綿豆腐 たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干ししいたけ 植物油 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう 片栗粉/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/卵 たまねぎ クリームコーン缶 にんじん 白ねぎ とりがらスープ 薄口醤油 食塩 ごま油/牛乳/ハイ生地 りんご 無塩バター グラニュー糖 シモン果汁	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 アップルパイ	551(521) 21.1(20.1) 20.1(20.0) 3.8(3.0)
21土	焼きうどん 五目みそ汁 バナナ	牛乳/ハイハイ/ゆでうどん 豚ばら肉 キャベツ たまねぎ にんじん 植物油 薄口醤油 食塩 こしょう かつお節/だいこん たまねぎ にんじん なす かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/バナナ/牛乳/元氣恐竜ものがたり/ばりんこ	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元氣恐竜ものがたり ばりんこ	474(367) 16.7(13.6) 23.2(18.2) 3.3(2.6)
23月	ごはん すき焼き風煮物 じゃがいもの塩昆布あえ 大根のスまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/牛もも肉 木綿豆腐 系こんにゃく 焼肉 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/じゃがいも 塩こんぶ/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/牛乳/ウインナー 小麦粉 ホットケーキ粉 牛乳 なたね油	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 ミニアメリカンドッグ	539(483) 19.9(18.7) 19.6(18.9) 5.9(4.7)
24火	ごはん あじのカレー風味焼き こまつなのボン酢あえ なすのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/あじ 食塩 こしょう カレー粉 無塩バター/こまつな にんじん えのきたけ ぼん酢しょうゆ 濃口醤油 かつお節/油揚げ なす たまねぎ にんじん 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/ねじりんぼう	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット ねじりんぼう	461(434) 19.0(18.0) 15.0(15.6) 2.7(2.2)
25水	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き トマトの冷製パスタ 野菜スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米 炊き込みわかめ/鶏もも肉 マーマレード 上白糖 濃口醤油 片栗粉/スバゲティ ちりめんじゃこ トマト しそ オリーブ油 食塩 こしょう/キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう すりごま/みかん濃縮果汁/りんご ホットケーキ粉 牛乳 上白糖 生クリーム 上白糖 たべっ子どうぶつ パター味	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆みかんジュース カップケーキ	501(469) 17.1(16.6) 9.5(11.9) 2.7(2.1)
26木	ごはん カレー甘酢あんかけ 厚揚げと大根の煮物 おくらのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/カラスガイ 酒 たまねぎ にんじん いんげん 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 濃口醤油 上白糖 みりん 酢 片栗粉/厚揚げ だいこん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/オクラ たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/アシドミルク/バナナ/エースコイン/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ふんわりコーン ☆アシドミルク バナナ エースコイン のりのり揚げ餅	499(472) 19.2(18.6) 7.7(10.1) 4.1(3.3)
27金	ごはん 豚肉のみそバター炒め きゅうりの華風サラダ 麩のスまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 酒 食塩 植物油 たまねぎ にんじん ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ 無塩バター/ハム きゅうり にんじん もやし 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/カットわかめ 焼肉 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/ホットドッグパン もも缶 みかん缶 バイン缶 生クリーム 上白糖	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 フルーツサンド	533(507) 21.4(20.3) 14.6(15.6) 3.9(3.1)
28土	和風スバゲティ ポテトスープ みかんゼリー (鉄)	牛乳/ハイハイ/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 こしょう/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 ハイハイ ☆牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	464(389) 17.6(14.7) 17.7(14.6) 5.6(4.5)
30月	ピーンズライス キャベツののりあえ バナナ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米 だいす 豚ひき肉 たまねぎ にんじん こまつな ホールトマト缶 干しぶどう しょうが にんにく 植物油 カレー粉 コンソメ ケチャップ ウスターソース 上白糖 片栗粉/ちりめんじゃこ ごま油 キャベツ にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 きざみのり/バナナ/牛乳/小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 食塩 オリーブ油 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 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 照り焼きチキンピザ	541(479) 21.2(19.7) 14.8(15.0) 4.7(3.7)

※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必ず当日までにご家庭で試してみてください。

