

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	納豆ごはん 牛肉のみそ煮 キャベツとツナのソテー しめじのすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米 鶏ひき肉 挽きわり納豆 しょうが にんにく ごま油 酒 上白糖 濃口醤油/牛もも肉 糸こんにゃく たまねぎ 赤ピーマン にんじん 白ねぎ 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/ツナ油漬缶 キャベツ にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/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/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 シュガーバタートースト	594(524) 26.1(23.5) 20.8(19.7) 6.0(4.8)
3月	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) たらちねの揚げ ほうれん草とにんじんののりあえ 鬼除け汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/ふりかけ鉄之助 (かつお) /たら しょうが 酒 みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/ほうれん草 にんじん 上白糖 濃口醤油 きざみのり/豚もも肉 だいず だいこん たまねぎ にんじん ごぼう かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/さつまいも 小麦粉 上白糖 食塩	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 鬼まんじゅう	535(518) 22.8(22.8) 13.0(14.4) 4.6(3.6)
4月	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのペペロンチーノ風 ポトフ	牛乳/たべっ子ベイベー/米/鶏もも肉 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/ブロッコリー にんじん にんにく ホールコーン缶 オリーブ油 食塩 こしょう/ウインナー 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/牛乳/りんご/ひとくちビスケット/野菜スティック	◎牛乳 たべっ子ベイベー ☆牛乳 りんご ひとくちビスケット 野菜スティック	549(495) 21.1(19.9) 19.8(18.8) 4.8(3.9)
5月	ごはん 鮭の塩焼き 揚げ豆腐の和風あんかけ わかめとはくさいのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/さけ 酒 食塩/冷凍豆腐 片栗粉 なたね油 たまねぎ にんじん えのきたけ 干しいたけ かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 みりん 濃口醤油 片栗粉 さやえんどう/カットわかめ はくさい たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/バナナ/ビスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 バナナ ビスコ ねじりんぼう	525(469) 21.3(21.3) 15.2(15.1) 2.4(1.9)
6月	ごはん 豚肉の五目炒め コロコロサラダ 油揚げとこまつなのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/豚ばら肉 キャベツ たまねぎ にんじん にら ごま油 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう/ちくわ かぼちゃ にんじん えだまめ ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油 食塩 こしょう/油揚げ こまつな たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ホットケーキ粉 牛乳 植物油 マーメレード グラニュー糖	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 マーメレドスコーン	563(509) 18.8(17.9) 22.7(21.3) 4.2(3.4)
7月	ラーメン 野菜のソテー バナナ	牛乳/お子さませんべい/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/豚もも肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 植物油 食塩 こしょう/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ばりんこ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ばりんこ	432(349) 18.2(15.7) 16.5(13.2) 4.1(3.2)
9月	ごはん 肉じゃが はくさいの塩昆布あえ 大根のすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/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/はくさい にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/木綿豆腐 だいにん 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 青ねぎ/牛乳/ぎょうざの皮 ツナ油漬缶 ホールコーン缶 マヨドレ パセリ粉	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 ツナマヨビザ	441(402) 20.0(18.6) 14.1(14.3) 6.2(4.9)
10月	ごはん ホキのケチャップあんかけ チキンチキンごぼう キャベツのみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/ホキ 酒 たまねぎ にんじん しいたけ とりがらスープ ケチャップ 濃口醤油 上白糖 みりん 片栗粉/鶏もも肉 ごぼう 片栗粉 小麦粉 なたね油 かつお・昆布だし汁 上白糖 みりん 濃口醤油/油揚げ カットわかめ キャベツ たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/オレンジ/ホームパイ/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 オレンジ ホームパイ のりのり揚げ餅	533(494) 22.3(22.2) 17.2(17.2) 3.8(3.1)
12月	担々麺 大根サラダ バナナ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/ゆで中華めん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 白ねぎ しょうが にんにく ごま油 みりん 上白糖 みそ とりがらスープ 豆乳 食塩 こしょう ねりごま 薄口醤油 チンゲンサイ/きざみのり だいこん にんじん みずな 上白糖 濃口醤油 ごま油/バナナ/ほうじ茶/米 炊き込みわかめ	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆お茶 わかめおにぎり	421(399) 14.7(15.1) 10.2(12.0) 5.4(4.3)
13月	ごはん あじのごま照り焼き ひじきサラダ えのきのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/あじ しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/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/木綿豆腐 えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/無塩バター グラニュー糖 小麦粉 パンエッセンス 干しいたけ	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 レーズンクッキー	582(532) 21.9(21.9) 21.4(20.6) 4.1(3.2)
14月	和風スパゲティ 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 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 無塩バター 濃口醤油 食塩 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/いちごゼリー (鉄) /牛乳/白い風船/元氣カボチャポテト	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリポテト	445(396) 17.9(15.8) 15.1(13.6) 5.6(4.5)



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	カレーライス マカロニソテー バナナ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米 豚もも肉 ジャがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 植物油 かつお・昆布だし汁 パーモントカレー(甘口) 牛乳/マカロニ 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/焼酎 無塩バター グラニュー糖 きな粉	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 麩のラスク(きな粉)	558(490) 20.3(18.8) 19.1(18.3) 4.4(3.4)
17火	ごはん カレーのみそチーズ焼き 大根のそぼろかけ かきたま汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/カラスガレイ 酒 上白糖 みそ とろけるチーズ/鶏ひき肉 植物油 だいこん かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 片栗粉 青ねぎ しょうが/卵 たまねぎ にんじん えのきたけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/ひとくちビスケット/野菜スティック	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 りんご ひとくちビスケット 野菜スティック	549(498) 23.5(23.3) 17.0(16.9) 2.2(1.7)
18水	ごはん 甘酢肉団子 もやしとにんじんのナムル 五目中華スープ	牛乳/たべっ子ベイベー/米/豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ パン粉 酒 食塩 なたね油 たまねぎ にんじん ビーマン 植物油 とりがらスープ 濃口醤油 上白糖 酢 片栗粉/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/カットわかめ はるさめ たまねぎ にんじん なら 黒きくらげ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/牛乳/パイ生地 パーコン	◎牛乳 たべっ子ベイベー ☆牛乳 パーコンエビ	605(563) 21.4(20.3) 29.6(27.7) 3.5(2.8)
19木	ごはん 鮭のポテトソース こまつなとツナのサラダ ミネストローネスープ	牛乳/ふわふわチップ ジャがいも味/米/さけ 酒 食塩 こしょう ジャがいも 食塩 こしょう 無塩バター マヨドレ 牛乳 パセリ粉/ツナ油漬缶 こまつな にんじん 上白糖 濃口醤油 酢/ウィンナー 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/オレンジ/ビスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 ふわふわチップ ジャがいも味 ☆牛乳 オレンジ ビスコ ねじりんぼう	510(465) 21.6(21.7) 17.9(17.3) 4.1(3.3)
20金	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのごまあえ なめこのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/鶏もも肉 油揚げ 糸こんにゃく 焼酎 だいこん にんじん しいたけ 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 上白糖 みりん 濃口醤油 白ごま/木綿豆腐 たまねぎ にんじん なめこ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/白玉粉 小麦粉 粉チーズ オリーブ油 牛乳	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 もちもちチーズパン	513(469) 26.0(23.6) 17.4(17.0) 4.9(3.9)
21月	あんかけうどん 野菜の煮浸し 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 薄口醤油 食塩 片栗粉 しょうが 青ねぎ/キャベツ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ばりんこ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ばりんこ	464(375) 17.8(15.3) 15.1(12.2) 3.1(2.4)
24火	ごはん たらのはくさいあんかけ れんこんの炒め物 麩のすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/たら しょうが 酒 はくさい 白ねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 薄口醤油 片栗粉 ごま油/ひじき れんこん にんじん いんげん 植物油 上白糖 濃口醤油/焼酎 カットわかめ たまねぎ にんじん かぶ かぶ・葉 ブロッコリー しめじ 牛乳 食塩/牛乳/バナナ/ホームバイ/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 バナナ ホームバイ のりのり揚げ餅	502(461) 19.1(19.5) 12.9(13.7) 3.6(2.8)
25水	牛乳 バーカーパン さといもコロッケ 切干し大根のごまドレサラダ ミルクスープ	牛乳/たべっ子ベイベー/牛乳/バーカーパン/さといもコロッケ なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/切干し大根 きゅうり にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油 すりごま/鶏もも肉 たまねぎ にんじん かぶ かぶ・葉 ブロッコリー しめじ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/りんご濃縮果汁/コーンフレーク みかん缶 ヨーグルト(加糖) たべっ子 どうぶつ パター味	◎牛乳 たべっ子ベイベー ☆りんごジュース みかんパフェ	641(587) 20.5(19.2) 20.5(20.6) 5.3(4.2)
26木	ごはん さばのしょうが焼き キャベツのゆかりあえ けんちん汁	牛乳/ふわふわチップ ジャがいも味/米/さば しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/キャベツ にんじん しそふりかけ/鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ さといも たまねぎ にんじん ごぼう 白ねぎ かつお・昆布だし汁 濃口醤油 食塩 ごま油/アシドミルク/りんご/ひとくちビスケット/野菜スティック	◎牛乳 ふわふわチップ ジャがいも味 ☆アシドミルク りんご ひとくちビスケット 野菜スティック	553 (521) 23.1 (22.5) 16.6 (17.5) 3.6 (3.0)
27金	ごはん 関東煮 ピーマンのおか炒め 大根のみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ 板こんにゃく ジャがいも にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/ピーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 かつお節/カットわかめ だいこん たまねぎ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/無塩バター グラニュー糖 食塩 小麦粉 ドライイースト 牛乳 なたね油 グラニュー糖	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 ドーナツ	480(442) 20.7(19.4) 14.9(15.0) 4.8(3.8)
28土	ミーツバグティ カレースープ みかんゼリー(鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパバグティ 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/ジャがいも たまねぎ にんじん キャベツ いんげん コンソメ 食塩 カレー粉/みかんゼリー(鉄)/牛乳/白い風船/元氣カリボテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	459(407) 18.9(16.5) 15.7(14.0) 5.7(4.6)

※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。

