

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 牛肉のみぞ煮 キャベツとツナのソテー しめじのすまし汁	牛乳/1才からのサッポロボテト/米 鶏ひき肉 换きわらの納豆 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/ツバ油漬缶 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才からのサッポロボテト ☆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 火	ごはん ぶりかけ鉄之助(かつお) たらの竜揚げ ほうれん草とにんじんのりあえ 鬼除け汁	牛乳/ミニどうぶつピスケット/米/ぶりかけ鉄之助(かつお)/たら しょうが 酒 みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/ほうれんそう にんじん 上白糖 濃口醤油 きざみのり/豚もも肉 だいす 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 ミニどうぶつピスケット ☆牛乳 鬼まんじゅう	535(518) 22.8(22.8) 13.0(14.4) 4.6(3.6)
4 水	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 ボトフ	牛乳/たべっ子ベイビー/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 ジャガイモ 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/ひとくちピスケット/野菜スティック	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 りんご ひとくちピスケット 野菜スティック	549(495) 21.1(19.9) 19.8(18.8) 4.8(3.9)
5 木	ごはん 鰯の塩焼き 揚げ豆腐の和風あんかけ わかれとばくさいのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ ジャガイモ味/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 えのきだけ 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 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/ピスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 ふわふわチップ ジャガイモ味 ☆牛乳 バナナ ピスコ ねじりんぼう	525(469) 21.3(21.3) 15.2(15.1) 2.4(1.9)
6 金	ごはん 豚肉の五目炒め コロコロサラダ 油揚げとまつなのみぞ汁	牛乳/ライスクリスピーチ/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 マーマレード グラニュー糖	◎牛乳 ライスクリスピーチ ☆牛乳 マーマレードスコーン	563(509) 18.8(17.9) 22.7(21.3) 4.2(3.4)
7 土	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 煙き豚 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/元気水族館のなかまたちぱりんこ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気水族館のなかまたちぱりんこ	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才からのサッポロボテト/米/牛もも肉 ジャガイモ 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 だいこん 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/きょうさの皮 ツバ油漬缶 ホールコーン缶 マヨドレ バセリ粉	◎牛乳 1才からのサッポロボテト ☆牛乳 ツナマヨピザ	441(402) 20.0(18.6) 14.1(14.3) 6.2(4.9)
10 火	ごはん ホキのケチャップあんかけ チキンチキンごぼう キャベツのみぞ汁	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 木	担々麺 大根サラダ バナナ	牛乳/ふわふわチップ ジャガイモ味/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 ジャガイモ味 ☆お茶 わかめおにぎり	421(399) 14.7(15.1) 10.2(12.0) 5.4(4.3)
13 金	ごはん あじのごま照り焼き ひじきサラダ えのきのみぞ汁	牛乳/ライスクリスピーチ/米/あじ しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/ツバ油漬缶 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 えのきだけ 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 バニラエッセンス 千しぶどう	◎牛乳 ライスクリスピーチ ☆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 土	和風スパゲティ ボテスープ 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 ジャガイモ 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/元気カリボテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	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 バナナ	牛乳/1才からのサッポロボテト/米 豚もも肉 ジャガイモ 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 バーモントカレー(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/焼心 無塩バター グラニュー糖 きな粉	◎牛乳 1才からのサッポロボテト ☆牛乳 麦のラスク(きな粉)	558(490) 20.3(18.8) 19.1(18.3) 4.4(3.4)
17 火	ごはん カレイのみそチーズ焼き 大根のぞぼろかけ 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 えのきだけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 濃口醤油 食塩/牛乳/りんご/ひとくちピスケット/野菜スティック	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 りんご ひとくちピスケット 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/たべっ子ペイピー/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 ピーマン 植物油 とりがらスープ 濃口醤油 上白糖 醋 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 にら 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/バイ生地 ベーコン	◎牛乳 たべっ子ペイピー ☆牛乳 ベーコンエビ	605(563) 21.4(20.3) 29.6(27.7) 3.5(2.8)
19 木	ごはん 鮭のボテソース 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 ジャガイモ味/米/さけ 酒 食塩 こしょう ジャガイモ 食塩 こしょう 無塩バター マヨドレ 牛乳 バセリ粉/ツナ油漬缶 こまつな にんじん 上白糖 濃口醤油 醋/ワイン 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/ピスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 ふわふわチップ ジャガイモ味 ☆牛乳 オレンジ ピスコ 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/ライスクリスピード/米/鶏もも肉 油揚げ 糸こんにゃく 焼ふ 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 ライスクリスピード ☆牛乳 もちもチーズパン	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/元気水族館のなかまたち/ぱりんこ	◎牛乳 お子させんべい ☆牛乳 元気水族館のなかまたち ぱりんこ	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 麸のすまし汁	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/焼ふ カットわかめ 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/牛乳/バナナ/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 バナナ ホームパイ 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 切干し大根のこまドレサラダ ミルクスープ	牛乳/たべっ子ペイピー/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 さゆうり にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 上白糖 濃口醤油 醋 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 バター味	◎牛乳 たべっ子ペイピー ☆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 ジャガイモ味/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 しそひりかけ/鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ さといも たまねぎ にんじん こぼう 白ねぎ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 食塩 ごま油/アシドミルク/りんご/ひとくちピスケット/野菜スティック	◎牛乳 ふわふわチップ ジャガイモ味 ☆アシドミルク りんご ひとくちピスケット 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 ピーマンのおかか炒め 大根のみそ汁	牛乳/ライスクリスピード/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ 板こんにゃく ジャガイモ 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/カツトわかめ 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 ライスクリスピード ☆牛乳 ドーナツ	480(442) 20.7(19.4) 14.9(15.0) 4.8(3.8)
28 土	ミートスパゲティ カレースープ みかんゼリー(鉄)	牛乳/お子させんべい/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/ジャガイモ 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/元気カリボテミニ	◎牛乳 お子させんべい ☆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ください。

