

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 水	ごはん 牛肉のみそ煮 ブロッコリーの天ぷら えのきのすまし汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/牛もも肉 たまねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン 白ねぎ 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/ブロッコリー 小麦粉 カレー粉 食塩 なたね油/油揚げ 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/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 干しぶどう グラニュー糖	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 レーズンスコーン	531(487) 20.2(19.1) 18.6(18.4) 4.6(3.7)
2 木	ごはん 鮭のポテトソース キャベツとツナのサラダ チキンスープ	牛乳/ライスクリスピー/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/ツナ油漬缶 キャベツ にんじん ホールコーン缶 和風ドレッシング/鶏もも肉 たまねぎ にんじん こまつな いんげん コンソメ 食塩/牛乳/バナナ/ホームバイ/元気カリポテミニ	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 バナナ ホームバイ カリポテミニ	509(445) 21.9(20.2) 16.1(15.2) 3.7(2.9)
7 火	ごはん 麻婆豆腐 もやしとにらのあえもの 中華スープ	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいだけ しょうが にんにく 植物油 かつお・昆布だし汁 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 みそ 片栗粉 ごま油 青ねぎ/もやし にら にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/黒くくらげ はるさめ たまねぎ にんじん 白ねぎ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/牛乳/バナナ/白い風船/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 バナナ 白い風船 アンパンマンのソフトせんべい	498(451) 16.8(16.1) 15.2(15.4) 4.0(3.1)
8 水	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) さばのしょうが焼き ひじきとにんじんの煮物 えのきのみそ汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/ふりかけ鉄之助/さば しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/油揚げ 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/カットわかめ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/フライドポテト なたね油 食塩	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 フライドポテト	529(472) 20.7(19.1) 21.7(20.3) 3.9(3.0)
9 木	ごはん ポークケチャップ キャベツのごまドレあえ ABC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 無塩バター/キャベツ にんじん ホールコーン缶 えだまめ すりごま マヨドレ 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/ウインナー マカロニ たまねぎ だいこん にんじん コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/皇たべよ	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット 皇たべよ	533(471) 17.8(17.0) 18.2(16.9) 3.4(2.8)
10 金	ごはん カレイの西京焼き 青菜と干しエビの煮浸し 豆腐のすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 白みそ/さくらえび 油揚げ チンゲンサイ えのきだけ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 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/食パン とろけるチーズ パセリ粉	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 チーズトースト	480(448) 26.8(24.3) 11.1(12.9) 3.7(2.9)
11 土	焼きうどん 大根と厚揚げの煮物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/ゆでうどん 豚ばら肉 ちりめんじゃこ 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/厚揚げ だいこん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 上白糖/バナナ/牛乳/まあるいクラッカーミニ/元気甘辛せん	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ 元気甘辛せん	493(390) 18.6(15.2) 24.3(19.1) 2.8(2.2)
13 月	ごはん 牛肉のしぐれ煮 大根のからあげ キャベツのみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/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/だいこん みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/油揚げ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/もも缶 ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 桃ケーキ	555(521) 18.7(18.2) 18.2(19.0) 3.7(2.9)
14 火	ごはん 鶏肉のパン粉焼き こまつなのサラダ ポテトスープ	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/鶏もも肉 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/ベーコン こまつな もやし マヨドレ 濃口醤油 白ごま/じゃがいも たまねぎ にんじん えのきだけ ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/牛乳/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 にんじん味 ☆牛乳 りんご ひとくちビスケット 野菜スティック	514(450) 18.8(17.7) 17.9(16.5) 3.9(3.2)
15 水	ごはん 鮭のみそチーズ焼き ピーマンの細切り炒め なすのすまし汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/さけ 酒 上白糖 みそ とろけるチーズ/豚もも肉 片栗粉 ごま油 はるさめ ピーマン たまねぎ にんじん 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 カットわかめ 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/牛乳/小麦粉 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 ちんすこう	555(506) 24.2(22.2) 17.7(17.7) 2.8(2.1)
16 木	ごはん 関東煮 きゅうりの塩昆布あえ 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 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/きゅうり にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/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/バナナ/ホームバイ/元気カリポテミニ	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 バナナ ホームバイ カリポテミニ	477(420) 18.9(17.8) 12.0(11.8) 5.2(4.1)



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 金	ごはん たららのバター醤油焼き ブロッコリーのおかかあえ ビーフンスープ	牛乳/ふんわりコーン/米/たら 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/ビーフン カットわかめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 白ねぎ 干しいたけ 薄口醤油 食塩 しょうが ごま油/牛乳/ウインナー 小麦粉 ベーキングパウ ダー 上白糖 植物油 牛乳	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 ウインナー蒸しパン	486(453) 20.1(19.0) 13.8(15.1) 3.3(2.6)
18 土	ミートスバグティ ポトフ マスカットゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/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 無塩バター/ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ホールコーン缶 とりがらすープ コンソメ 食塩 こしょう/マ スカットゼリー (鉄)/牛乳/まあるいクラッカーミニ/元気甘辛せん	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ 元気甘辛せん	578(470) 23.5(19.2) 23.6(18.5) 5.8(4.7)
20 月	ピーンズライス じゃこサラダ バナナ	牛乳/ミニ野菜スティック/米 だいず 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 だいこん みすな 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/バナナ/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	473(448) 14.6(14.7) 7.9(10.6) 4.1(3.2)
21 火	ごはん さばのみそ煮 豆腐チャンプルー 大根のすまし汁	牛乳/ふわりちップ にんじん味/米/さば 酒 かつお・昆布だし汁 しょうが 上白糖 濃口醤油 みそ/豚ばら肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ もやし ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/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/国産みかんゼ リー/白い風船/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ふわりちップ にんじん味 ☆牛乳 国産みかんゼリー 白い風船 アンパンマンのソフトせんべい	510(476) 20.2(18.9) 18.7(18.2) 2.5(2.1)
22 水	キャロットライス 鶏肉のノルウェー風 いんげんのソテー 豆乳スープ	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米 食塩 コンソメ 無塩バター にんじん 植物油 食塩 こ しょう コンソメ/鶏もも肉 しょうが 食塩 こしょう 濃口醤油 片栗粉 なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/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 ブロッコリー にんじん 調製豆乳 コンソメ 食塩/りんご濃糖果汁/マリービス ケット 牛乳 生クリーム 上白糖 いちご	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆りんごジュース ビスケットケーキ	537(502) 15.5(15.2) 16.8(16.9) 3.2(2.5)
23 木	ごはん 鮭のねぎダレ焼き ひじきとちくわの炒り煮 かきたま汁	牛乳/ライスクリスピー/米/さけ 食塩 青ねぎ しょうが にんにく 植物油 上白糖 酢 濃口醬 油/油揚げ ちくわ ひじき にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ 植物油 かつお・昆布 だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/卵 たまねぎ にんじん えのきたけ いら かつお・昆布だし 汁 薄口醤油 食塩/牛乳/バナナ/ミニミレービスケット/星たべよ	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 バナナ ミニミレービスケット 星たべよ	545(472) 23.9(21.8) 17.6(16.4) 3.3(2.5)
24 金	ごはん 厚揚げの五目煮 キャベツののりあえ じゃがいものみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/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/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/カットわかめ じゃがいも たまねぎ にんじん チンゲン サイ 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 食塩 オリーブ油 鶏 もも肉 小麦粉 濃口醤油 上白糖 みりん ホールコーン缶 マヨドレ きざみのり	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 照り焼きチキンピザ	503(467) 23.1(21.3) 14.2(15.4) 4.9(3.9)
25 土	きつねうどん 大根と豚肉の煮物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/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/豚ばら肉 だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/まあるいクラッカーミニ/元気甘辛せ ん	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ 元気甘辛せん	563(446) 21.1(17.2) 24.3(19.0) 3.1(2.4)
27 月	ごはん 豚酢 もやしとにんじんのナムル わかめスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚肩ロース肉 酒 濃口醤油 しょうが 片栗粉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 干しいたけ とりがらすープ ケチャップ 上白糖 濃口醤油 酢/もやし 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 とりがらすープ 濃口醤油 食塩 ごま油/牛乳/みかん缶 バイン缶 りんご バナナ ヨーグルト(無 糖) 上白糖	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 フルーツヨーグルト	535(506) 16.9(16.7) 18.0(18.9) 3.5(2.8)
28 火	ごはん あじのカレー風味焼き 粉ふき芋 野菜スープ	牛乳/ふわりちップ にんじん味/米/あじ 食塩 こしょう カレー粉 無塩バター/じゃがいも 食 塩 こしょう パセリ粉/キャベツ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ 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 ふわりちップ にんじん味 ☆牛乳 りんご ひとくちビスケット 野菜スティック	467(412) 17.3(16.5) 14.0(13.3) 4.7(3.8)
29 水	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 切干し大根のごまドレサラダ 糸かまのすまし汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/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/切干し大根 きゅうり にんじん マヨドレ 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油 すりご ま/糸かまぼこ 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/ 無塩バター マシュマロ コーンフレーク 干しぶどう	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 オートミールスナック	504(466) 17.6(17.0) 19.0(18.7) 2.6(2.1)
30 木	ごはん カレイの照り焼き 揚げなすと高野の煮物 油揚げのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/カラスガレイ 酒 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉/高野 豆腐 なす なたね油 にんじん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ 油揚げ 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/ホームパイ/ 元気カリボテミニ	◎牛乳 ライスクリスピー ☆アシドミルク バナナ ホームパイ カリボテミニ	529(475) 21.2(20.1) 13.3(12.9) 3.2(2.6)
31 金	ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのしらすあえ じゃがいものすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/鶏もも肉 食塩 こしょう キャベツ たまねぎ にんじん 植物油 みそ みりん 上白糖 酒 濃口醤油 無塩バター/ちりめんじゃこ ブロッコリー にんじん みりん 上 白糖 濃口醤油/カットわかめ じゃがいも 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/豚ひき肉 植物油 たまねぎ いら 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 チヂミ	478(447) 23.1(21.3) 13.1(14.5) 5.4(4.3)

※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。

