

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
4 土		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	◎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	206(164) 7.8(6.7) 11.4(8.8) 0.0(0.0)
6 月	ごはん 肉豆腐 キャベツののりあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/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/かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/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 ライスクリスピー ☆牛乳 チヂミ	493(455) 20.9(19.7) 14.5(14.8) 4.2(3.4)
7 火	ごはん あじのトマトソースがけ ツナときといものソテー 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/あじ 酒 食塩 こしょう ホールトマト缶 上白糖 ケチャップ ウスターソース とろけるチーズ パセリ粉/ツナ油漬缶 さといも じゃがいも たまねぎ オリーブ油 マヨドレ 食塩 こしょう/はくさい ブロッコリー たまねぎ にんじん ホールコーン缶 調整豆乳 コンソメ 食塩/牛乳/バナナ/エースコイン/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 バナナ エースコイン ねじりんぼう	541(498) 22.7(21.1) 16.6(17.4) 3.6(2.8)
8 水	お正月うどん かき揚げ みかん	牛乳/たべっ子ベイビー/ゆでうどん 牛もも肉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 油揚げ 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 かまぼこ 黒ごま/にんじん たまねぎ れんこん えだまめ 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 なたね油/みかん/牛乳/小麦粉 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 ちんすこう	470(452) 16.5(16.4) 19.2(19.5) 4.3(3.3)
9 木	ごはん カレイの西京焼き ほうれん草のゆかりあえ もやしのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 白みそ/切干し大根 にんじん きゅうり しそふりかけ/カットわかめ もやし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/まあるいクラッカー/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 りんご まあるいクラッカー アンパンマンのソフトせんべい	407(378) 18.0(17.1) 8.5(9.7) 2.7(2.2)
10 金	ごはん 鶏手羽の照り焼き ほうれん草の白あえ 麩のすまし汁	牛乳/きらきら星のパフ/鶏手羽中 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 ほうれんそう にんじん ねりごま すりごま 上白糖 濃口醤油 みそ/焼酎 たまねぎ にんじん えのきだけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/バナナ ホットケーキ粉 上白糖 調整豆乳	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 パナナケーキ	505(455) 20.4(19.1) 14.5(14.8) 3.6(2.8)
11 土	キャベツのペペロンチーノ コンソメスープ 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 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく オリーブ油 食塩 こしょう/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/ミニミレービスケット/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ミニミレービスケット ハッピーターン	577(449) 18.2(14.8) 24.5(18.5) 5.4(4.3)
14 火	ピーズライス もやしのごま酢あえ バナナ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米 だいき 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 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/もやし にんじん 酢 上白糖 濃口醤油 白ごま/バナナ/牛乳/白玉粉 小麦粉 粉チーズ オリーブ油 調整豆乳	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 もちもちチーズパン	539(497) 19.9(18.8) 15.8(16.7) 4.3(3.4)
15 水	ごはん メルルーサのムニエル マカロニソテー チキンスープ	牛乳/たべっ子ベイビー/米/メルルーサ 食塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油/ハム マカロニ にんじん ビーマン ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/鶏もも肉 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 食塩/牛乳/みかん/ひとくちビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 みかん ひとくちビスケット サラダうす焼き	470(434) 18.7(18.1) 13.1(13.9) 2.5(1.9)
16 木	ごはん みそおでん ブロッコリーのおかかあえ 五目汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/豚もも肉 厚揚げ ちくわ 板こんにゃく だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/たまねぎ にんじん はくさい ごぼう かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/じゃがいも 食塩 片栗粉 植物油 ホールコーン缶 ケチャップ 黒ごま	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 ひよこいもち	415(391) 19.2(18.2) 10.1(11.3) 8.2(6.6)
17 金	ごはん たらマヨ チンゲンサイのナムル 春雨スープ	牛乳/きらきら星のパフ/米/たら 食塩 酒 片栗粉 なたね油 マヨドレ コンデンスミルク 酢/チンゲンサイ にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/ほろさめ たまねぎ にんじん えのきだけ 白ねぎ とりがらすープ 濃口醤油 食塩/牛乳/りんご/英字ビスケット/元気甘辛せん	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご 英字ビスケット 元気甘辛せん	455(421) 16.3(15.9) 12.0(12.8) 2.5(2.1)



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
18 土	きつねうどん はくさいの煮浸し 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 カットわかめ たまねぎ にんじん 白ねぎ 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油/はくさい い 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	497(391) 18.5(15.2) 19.0(14.8) 3.4(2.6)
20 月	ごはん 豆腐の五目焼き れんこんのきんぴら しめじのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき にんじん えだまめ しょうが 濃口醤油 酒 食塩 片栗粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 薄口醤油 片栗粉/れんこん にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 白ごま/たまねぎ しめじ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/ パイ生地 グラニュー糖 いちごジャム	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 いちごパイ	579(523) 20.2(19.2) 21.5(20.4) 3.6(2.8)
21 火	ごはん カレーマヨ焼き じゃがベーコン かぶのスープ	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 いんげん マヨド レ カレー粉/ベーコン じゃがいも たまねぎ 植物油 食塩 こしょう/かぶ かぶ・葉 たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/みかん/エースコイン/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 エースコイン ねじりんぼ	490(457) 20.4(19.2) 15.2(16.2) 5.3(4.1)
22 水	にんじんとコーンのピラフ 鶏肉のノルウェー風 はくさいとツナのサラダ かぼちゃスープ	牛乳/たべっ子ベイビー/米 食塩 コンソメ にんじん ホールコーン缶 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/ツナ油漬缶 はくさい きゅうり にんじん 和風ドレッシング/かぼちゃペース ト たまねぎ かぼちゃ にんじん 調整豆乳 コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/りんご濃縮果 汁/ホットケーキ粉 調整豆乳 植物油 バナナ みかん缶 もも缶 生クリーム 上白糖	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆りんごジュース クレープロール 	555(535) 16.6(16.4) 15.2(16.3) 3.9(3.1)
23 木	ごはん カレイの野菜あんかけ 卵の花 わかめのみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/カラスガレイ しょうが 酒 たまねぎ にんじん いんげん かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 薄口醤油 片栗粉/おから 油揚げ ちくわ 板こんにゃく にん じん ごぼう 干しいたけ かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 薄口醤油 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 みそ/牛乳/りんご/まあるいクラッカー/ 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 りんご まあるいクラッカー アンパンマンのソフトせんべい	446(410) 19.3(18.2) 10.3(11.1) 3.5(2.9)
24 金	ごはん 豚肉の中華炒め じゃこサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳/きらきら星のパフ/米/豚肩ロース肉 酒 食塩 ごま油 たまねぎ 赤ピーマン とりがらス ープ 上白糖 濃口醤油/ちりめんじゃこ だいごん みずな 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/卵 たま ねぎ クリームコーン缶 にんじん えのきたけ ホールコーン缶 とりがらスープ 薄口醤油 食塩 青ねぎ ごま油/牛乳/ツナ油漬缶 小麦粉 キャベツ かつお・昆布だし汁 マヨドレ ハグマルマン カツソース 青のり粉 かつお節	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 ツパお好み焼き	512(461) 20.1(18.9) 15.8(15.8) 4.0(3.2)
25 土	ナポリタンスバゲティ ポトフ メロンゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スバゲティ ベーコン たまねぎ 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 ホールコーン缶/メロンゼリー (鉄)/牛乳/ミニミレービスケッ ト/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ミニミレービスケット ハッピーターン	570(444) 17.4(14.1) 21.5(16.1) 5.6(4.5)
27 月	牛乳 ドッグパン 焼肉サンド キャベツのソテー ポテトスープ	牛乳/ライスクリスピー/牛乳/ホットドッグパン/牛もも肉 にんにく みりん 上白糖 濃口醤油 植 物油 たまねぎ 白ごま/キャベツ にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん フロッコリー コンソメ 食塩/ほうじ茶/米 塩こんぶ 白ごま ごま油	◎牛乳 ライスクリスピー ☆お茶 ごま塩昆布おにぎり	476(442) 19.5(18.6) 17.1(17.0) 4.9(3.9)
28 火	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) さばのおろしかけ こまつなのボン酢あえ ごぼうと油揚げのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/ふりかけ鉄之助 (かつお) /さば しょうが 酒 だい ごん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/こまつな にんじん えのきたけ ほん酢 しょうゆ 濃口醤油 かつお節/油揚げ ごぼう たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛 乳/オレンジ/ひとくちビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 オレンジ ひとくちビスケット サラダうす焼き	494(447) 19.8(18.6) 16.5(16.4) 3.4(2.7)
29 水	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきとちくわの炒り豆腐 はくさいのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/鶏もも肉 酒 青ねぎ にんにく 植物油 みりん 上白糖 濃口醤油 みそ/木綿豆腐 ちくわ ひじき にんじん 干しいたけ いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/はくさい たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛 乳/さといも たまねぎ ホールコーン缶 植物油 小麦粉 調整豆乳 食塩 こしょう パン粉 と ろけるチーズ	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 さといもクラタン	480(465) 22.3(21.1) 14.8(16.1) 3.6(2.9)
30 木	ごはん 豚豚 春雨サラダ 中華スープ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/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 とりがらスープ ケチャップ 上白糖 濃口醤油 酢/ラム はるさ め きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油 白ごま/カットわかめ たまねぎ にん じん 白ねぎ だいごん とりがらスープ 濃口醤油 食塩 ごま油/アシドミルク/バナナ/英字ビス ケット/元気甘辛せん	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆アシドミルク バナナ 英字ビスケット 元気甘辛せん	572(527) 15.0(15.3) 15.2(15.4) 3.9(3.2)
31 金	じゃこごはん いわしのパン粉焼き 根菜のごまだしあえ 糸かまのすまし汁 	牛乳/きらきら星のパフ/米 みりん 濃口醤油 食塩 ちりめんじゃこ しそ/いわし 食塩 こしょ う パン粉 植物油/れんこん にんじん えだまめ ホールコーン缶 すりごま マヨドレ 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/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/マリービスケット マシュマロ ココア 上白糖 いちご	◎牛乳 きらきら星のパフ  ☆牛乳 マシュマロクッキー	460(424) 20.8(19.5) 13.4(14.0) 2.6(2.1)

※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。

