

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 土	ラーメン 豚肉と野菜のソテー バナナ	牛乳/ハイハイン/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/豚も肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、植物油、濃口醤油、食塩、こしょう/バナナ/牛乳/元気水族館のなかまたち/元気カリボテミニ	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 元気水族館のなかまたちカリボテミニ	414(321) 17.0(13.9) 14.8(11.6) 3.8(3.0)
3 月	ごはん 牛肉のしくれ煮 ほうれん草とにんじんのあえもの ごぼうのすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/牛も肉、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/ほうれん草、にんじん、上白糖、みりん、濃口醤油/ごぼう、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/ホットケーキ粉、白玉粉、絹ごし豆腐、なたね油、きな粉、上白糖、食塩	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 ポンデドーナツ	493(475) 18.6(18.1) 14.6(15.6) 4.4(3.5)
4 火	ごはん 鮭のピザ風焼き はくさいのサラダ ABCスープ	牛乳/ふんわりコーン/米/さけ、酒、食塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶、オリーブ油、ケチャップ、上白糖、食塩、こしょう、とろけるチーズ/はくさい、にんじん、上白糖、酢、濃口醤油/マカロニ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、とりがらスープ、コンソメ、食塩、こしょう/牛乳/りんご/ホームパイ/おとっと	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 りんごホームパイおとっと	487(437) 21.0(19.4) 13.8(14.1) 2.8(2.3)
5 水	ごはん 回鍋肉 もやしとにんじんのナムル わかめスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚肩ロース肉、キャベツ、にんじん、しいたけ、植物油、かつお・昆布だし汁、酒、上白糖、濃口醤油、みそ/もやし、にんじん、にら、上白糖、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、とりがらスープ、濃口醤油、食塩、ごま油/牛乳/食パン、ちりめんじゃこ、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 のりじゃこトースト	491(444) 19.5(18.4) 15.0(15.2) 4.8(3.8)
6 木	ごはん カレイの煮つけ 揚げだし豆腐 だいこんのみそ汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/カラスガレイ、酒、かつお・昆布だし汁、しょうが、上白糖、みりん、濃口醤油/木綿豆腐、片栗粉、かぼちゃ、ピーマン、小麦粉、食塩、なたね油、かつお・昆布だし汁、上白糖、みりん、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/牛乳/バナナ/たべっ子どうぶつバター味/野菜スティック	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 バナナたべっ子どうぶつバター野菜スティック	581(540) 22.4(21.3) 16.3(16.7) 3.4(2.6)
7 金	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんの炒め物 ゆばのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/鶏もも肉、濃口醤油、かつお・昆布だし汁、上白糖、濃口醤油、片栗粉/れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、植物油、上白糖、濃口醤油/干し湯葉、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/無塩バター、マシュマロ、コーンフレーク、干しぶどう	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 オートミールスナック	470(453) 18.2(17.8) 15.1(16.5) 2.0(1.6)
8 土	ミーツバゲティ キャベツスープ みかんゼリー (鉄)	牛乳/ハイハイン/スバゲティ、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/キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう/みかんゼリー (鉄)/牛乳/まあるいクラッカーミニ/皇たべよ	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ皇たべよ	539(423) 22.0(17.7) 20.8(15.9) 4.3(3.5)
10 月	ごはん 鶏肉のチリソース キャベツのドレッシング和え ワンタンスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/鶏もも肉、片栗粉、しょうが、なたね油、白ねぎ、ケチャップ、上白糖、酢、濃口醤油/キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、和風ドレッシング/ワンタンの皮、ハム、たまねぎ、にんじん、にら、とりがらスープ、薄口醤油、食塩/牛乳/小麦粉、黒ごま、上白糖、植物油、食塩	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 黒ごまちゃんすこう	533(507) 18.7(18.1) 19.5(19.5) 2.6(2.1)
12 水	ごはん 肉じゃが 切干し大根のごまあえ 麩のすまし汁	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/切干し大根、にんじん、きゅうり、上白糖、みりん、濃口醤油、白ごま/焼ふ、たまねぎ、にんじん、はくさい、かつお・昆布だし汁、薄口醤油、食塩/牛乳/肉まん	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 肉まん	532(506) 19.6(19.2) 13.6(14.7) 6.4(5.3)
13 木	ごはん さばのタルタルソース にんじんしりしり 油揚げのみそ汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/さば、しょうが、上白糖、濃口醤油、酢、マヨドレ、たまねぎ、食塩、こしょう/ツナ油漬缶、にんじん、ピーマン、植物油、酒、食塩、こしょう、濃口醤油/油揚げ、たまねぎ、にんじん、だいこん、かつお・昆布だし汁、みそ、青ねぎ/牛乳/みかん/ビスコ/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 みかんビスコのりのり揚げ餅	521(494) 20.4(19.8) 19.9(19.8) 3.0(2.3)
14 金	ごはん たらの西京焼き 厚揚げとごまつなの煮物 かぼちゃのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/たら、料理酒、みりん、上白糖、白みそ/厚揚げ、ごまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、上白糖、濃口醤油/かぼちゃ、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/ホットケーキ粉、ココア、上白糖、調製豆乳、いちご、生クリーム、上白糖	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 パレンタインケーキ 	456(442) 19.8(19.1) 9.1(11.8) 3.1(2.5)



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
15 土	わかめうどん 油揚げとだいこんの煮物 バナナ	牛乳/ハイハイ/干しうどん 鶏もも肉 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 みりん 食塩 薄口醤油/油揚げ だいこん にんじん はくさい 植物油 かつお・昆布だ し汁 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 食塩/バナナ/牛乳/元気水族館のなかまたち/元気カリポテミニ	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元気水族館のなかまたち カリポテミニ	473(368) 20.2(16.5) 15.7(12.2) 2.9(2.2)
17 月	カレーライス じゃこサラダ バナナ	牛乳/おでかけマンナ/米 豚もも肉 じゃがいも 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) 調製豆乳/ちりめんじゃこ だいこん みずな に んじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/バナナ/ほうじ茶/米 上白糖 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 おでかけマンナ ☆お茶 焼きおにぎり	531(497) 17.6(17.1) 12.2(13.5) 4.5(3.6)
18 火	ごはん 鮭のホイル焼き ブロッコリーの天ぷら 卵のみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/さけ 食塩 たまねぎ にんじん ビーマン 濃口醤油 植物油/ブロッ コリー 小麦粉 食塩 なたね油/卵 たまねぎ にんじん えのきだけ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/オレンジ/ホームパイ/おとっと	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 オレンジ ホームパイ おとっと	490(439) 22.1(20.3) 15.5(15.4) 3.7(3.0)
19 水	ごはん ちゃんこ鍋 きゅうりの塩昆布あえ とろろ昆布のすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/肉団子 木綿豆腐 油揚げ はくさい にんじん いら ごぼう かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 ごま油/きゅうり にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/ たまねぎ にんじん 白ねぎ しょうが かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 とろろこんぶ/牛乳/ ホットケーキ粉 上白糖 調製豆乳 マーメレード グラニュー糖	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 マーメレードスコーン	430(396) 14.6(14.4) 11.4(12.3) 3.5(2.8)
20 木	ごはん カレイのムニエル 野菜のソテー さつまいもスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/カラスガレイ 食塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油/ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/さつまいも たまねぎ にんじん しめじ 調製豆乳 とりがらスープ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/たべっ子ど うぶつ パター味/野菜スティック	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 りんご たべっ子どうぶつ パター 野菜スティック	542(517) 20.1(19.5) 18.5(18.4) 2.5(2.1)
21 金	ごはん 豚肉のみそ炒め れんこんのゆかりあえ わかめのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚もも肉 酒 食塩 植物油 たまねぎ にんじん 白ねぎ チンゲン サイ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/れんこん にんじん しそふりかけ/カットわか め 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/きょうざの皮 ケ チャップ ウインナー たまねぎ とろけるチーズ パセリ粉	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 カリカリ餃子ピザ	426(418) 18.2(17.8) 13.4(15.1) 3.3(2.7)
22 土	ツナスバゲティ 鶏肉のスープ煮 マスカットゼリー (鉄)	牛乳/ハイハイ/スバゲティ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん ビーマン 黄ピーマン オリーブ油 濃口醤油 ささみのり/鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 かつお・昆布 だし汁 濃口醤油 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/星たべよ	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ 星たべよ	503(395) 21.0(17.0) 17.4(13.2) 5.5(4.4)
25 火	ごはん 八宝菜 ピーマンの炒めもの ビーフンスープ	牛乳/ふんわりコーン/米/豚もも肉 はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ 黒きくらげ 植 物油 とりがらスープ 酒 上白糖 食塩 濃口醤油 片栗粉/ピーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油/ビーフン たまねぎ にんじん 薄口醤油 食塩 しょうが ごま油 青ねぎ/牛乳/バナナ/ 元気水族館のなかまたち/野菜スティック	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナ 元気水族館のなかまたち 野菜スティック	532(459) 17.1(16.1) 15.7(15.3) 3.4(2.6)
26 水	わかめごはん 星のコロッケ コロコロサラダ ミネストローネスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米 炊き込みわかめ/星のコロッケ なたね油 ケチャップ ウス ターソース 上白糖/ごぼう にんじん えだまめ ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油/ウインナー たまねぎ にんじん ブロッコリー 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/りんご濃縮果汁/パイ生地 りんご グラニュー糖 レモン果汁 粉糖	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆りんごジュース アップルパイ 	572(513) 9.4(10.1) 19.6(19.1) 4.1(3.4)
27 木	ごはん ホキのカレー風味焼き 豆腐チャンプルー キャベツのすまし汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/ホキ 食塩 こしょう カレー粉/豚ばら肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん もやし ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう 青ねぎ/キャベツ 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/アジミルク/みかん/ビスコ/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆アジミルク みかん ビスコ のりのり揚げ餅	458(457) 17.6(17.9) 10.4(12.2) 2.9(2.4)
28 金	ごはん たら和風あんかけ こまつなのおかかあえ 油揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/たら しょうが 酒 たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし 汁 みりん 上白糖 濃口醤油 片栗粉/糸かまぼこ こまつな にんじん かつお・昆布だし汁 濃 口醤油 かつお節/油揚げ かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛 乳/さつまいも 上白糖 無塩バター 生クリーム	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 スイートポテト	458(444) 19.0(18.4) 10.8(13.1) 3.9(3.1)

※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。

