

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
1 火	ごはん ホキの西京焼き ひじきとにんじんの煮物 キャベツのすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/ホキ 酒 みりん 上白糖 白みそ/ちくわ 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/キャベツ 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/牛乳/オレンジ/ひとくちビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 オレンジ ひとくちビスケット サラダうす焼き	427(406) 17.5(17.2) 9.6(10.9) 2.5(2.0)
2 水	ごはん 肉豆腐 はくさいとツナのサラダ えのきのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/牛もも肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ツナ油漬缶 はくさい にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/えのきだけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/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 ふんわりコーン ☆牛乳 オートミールスナック	522(481) 18.6(17.7) 18.7(19.0) 3.6(2.8)
3 木	ごはん さばの南部だれ 豚バラ大根 さといものすまし汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/さば しょうが 酒 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 酢 黒こま/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 青ねぎ/カットわかめ さといも たまねぎ にんじん ごぼう かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/元氣甘辛せん	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット 元氣甘辛せん	528(490) 20.3(19.2) 20.9(20.4) 2.6(2.1)
4 金	ごはん 鶏肉の治部煮 れんこんののり塩揚げ 油揚げのみそ汁	牛乳/1オからのサッポロポテト/米/鶏もも肉 酒 食塩 片栗粉 焼豆 白ねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/れんこん 片栗粉 なたね油 青のり粉 食塩/油揚げ たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ウインナー ホットケーキ粉 ヨーグルト(無糖) ケチャップ パセリ粉	◎牛乳 1オからのサッポロポテト ☆牛乳 ウインナーロール	554(495) 21.2(19.7) 18.7(18.2) 3.7(3.0)
5 土	ちゃんぽん麺 ピーマンの塩昆布炒め バナナ	牛乳/ハイハイン/ゆで中華めん 豚もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん とりがらスープ 調整豆乳 上白糖 食塩 薄口醤油 こしょう ごま油/塩こんぶ ピーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ハッピーターン	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	494(383) 20.6(16.7) 17.1(13.5) 5.3(4.2)
7 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃこサラダ もやしのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚もも肉 しょうが 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン 植物油 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 だいこん みずな 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/カットわかめ もやし 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/おから じゃがいも たまねぎ にんじん 食塩 こしょう 小麦粉 調整豆乳 なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 おからコロク	459(444) 19.1(18.4) 13.3(15.1) 7.4(5.9)
8 火	ごはん カレイの照り焼き 牛肉とごぼうの煮物 なめこのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/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/牛もも肉 ごぼう にんじん いんげん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/油揚げ なめこ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご/まあるいクラッカー/重たべよ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご まあるいクラッカー 重たべよ	466(441) 21.9(20.5) 13.0(13.6) 2.9(2.4)
9 水	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ キャベツのペペロンチーノ風 豆乳スープ	牛乳/ふんわりコーン/米/鶏もも肉 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/キャベツ にんじん にんにく オリーブ油 食塩 こしょう/かぼちゃ 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/ホットケーキ粉 上白糖 調整豆乳 干しぶどう グラニュー糖	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 レーズンスコーン	469(440) 20.6(19.4) 12.6(14.1) 2.5(2.0)
10 木	ごはん 鮭のホイル焼き こまつなのサラダ 糸かまのすまし汁	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 にんじん ピーマン しいたけ 濃口醤油/ベーコン こまつな にんじん マヨドレ 濃口醤油 白こま/糸かまぼこ 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/バナナ/ビスコ/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 ビスコ ねじりんぼう	473(432) 20.4(19.1) 13.2(14.1) 3.1(2.4)
11 金	ごはん 厚揚げの五目炒め ブロッコリーのおかかあえ 麩のみそ汁	牛乳/1オからのサッポロポテト/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/ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/焼豆 しめじ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/食パン 無塩バター グラニュー糖	◎牛乳 1オからのサッポロポテト ☆牛乳 シュガーバタートースト	517(465) 22.8(21.0) 14.0(14.4) 5.8(4.6)
12 土	ケチャップスパゲティ チキンスープ メロンゼリー(鉄)	牛乳/ハイハイン/スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう/鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 食塩/メロンゼリー(鉄)/牛乳/ホームバイ/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 ホームバイ アンパンマンのソフトせんべい	513(402) 17.8(14.5) 19.2(14.6) 5.1(4.1)
14 月	ごはん 豆腐ハンバーグ のりじゃが わかめのみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/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/じゃがいも ごま油 食塩 青のり粉/カットわかめ たまねぎ にんじん キャベツ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/小麦粉 きな粉 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 きなこちんすこう	545(513) 20.1(19.3) 18.6(19.4) 6.2(4.9)



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 火	ごはん メルルーサのフリット 切干し大根のサラダ ABCスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/メルルーサ 食塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー マヨドレ パセリ粉 なたね油/ツナ油漬缶 切干し大根 きゅうり 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 ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう すりごま/牛乳/オレンジ/ひとくちビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 オレンジ ひとくちビスケット サラダうす焼き	488(455) 17.4(17.1) 13.9(14.3) 2.8(2.3)
16 水	焼きそば 中華スープ バナナ	牛乳/ふんわりコーン/焼きそばめん 豚もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん 植物油 おたふく焼きそばソース/木綿豆腐 たまねぎ にんじん もやし 黒さくらげ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう 青ねぎ ごま油/バナナ/ほうじ茶/米 ベビーチーズ かつお節 濃口醤油	◎牛乳 ふんわりコーン ☆お茶 チーズおかかおにぎり	374(356) 15.6(15.1) 8.7(10.9) 4.1(3.2)
17 木	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) さばの漬け焼き はくさいの塩昆布あえ かぼちゃのみそ汁	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 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/はくさい にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/カットわかめ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/元氣甘せん	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット 元氣甘せん	493(458) 19.8(18.5) 16.3(16.5) 3.6(2.9)
18 金	ごはん 牛肉のしぐれ煮 もやしとちくわのサラダ こまつなのすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/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/ちくわ もやし にんじん 酢 上白糖 濃口醤油/油揚げ こまつな だいこん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/フライドポテト なたね油 食塩	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 フライドポテト	505(446) 18.3(17.3) 18.7(17.7) 4.2(3.2)
19 土	かやくうどん 大根の煮物 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 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/だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ハッピーターン	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	463(358) 21.2(17.2) 13.3(10.5) 3.1(2.4)
21 月	ごはん 回鍋肉 チンゲンサイとハムの中華あえ ワンタンスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚肩ロース肉 キャベツ ピーマン にんじん しんじけ 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ/ハム チンゲンサイ にんじん 上白糖 濃口醤油 こま油/カットわかめ ワンタンの皮 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/豚ひき肉 植物油 たまねぎ 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 ミニ野菜スティック ☆牛乳 チヂミ	493(472) 19.2(18.6) 16.9(18.0) 3.7(2.9)
22 火	ごはん 鮭の塩焼き 大豆のかき揚げ 大根のみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/さけ 食塩/だいす にんじん たまねぎ かぼちゃ 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 なたね油/油揚げ だいこん たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご/まあるいクラッカー/星たべよ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご まあるいクラッカー 星たべよ	504(471) 21.3(20.0) 15.5(15.6) 4.1(3.3)
23 水	ツナピラフ 鶏肉のパン粉焼き ナポリタンスパゲティ 野菜スープ	牛乳/ふんわりコーン/米 食塩 コンソメ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん 植物油 食塩 こしょう/鶏もも肉 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/スパゲティ 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 クスターソース 上白糖 食塩 こしょう/たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン缶 とりがらスープ コンソメ 食塩 こしょう/りんご濃縮果汁/マリービスケット 牛乳 生クリーム 上白糖	◎牛乳 ふんわりコーン ☆りんごジュース ビスケットケーキ	546(510) 18.1(17.2) 18.2(18.5) 3.0(2.4)
24 木	ごはん すき焼き風煮物 きゅうりのごま酢あえ ゆばのすまし汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼豆 たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/きゅうり もやし にんじん 酢 上白糖 濃口醤油 白ごま/干し湯葉 たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/アシッドミルク/バナナ/ビスコ/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 ☆アシッドミルク バナナ ビスコ ねじりんぼう	511(476) 18.3(17.8) 10.9(12.3) 4.2(3.5)
25 金	わかめごはん カレイのバター醤油焼き さつまいものサラダ ほうれん草のすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米 炊き込みわかめ/カラスカレイ 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/ハム さつまいも じゃがいも ホールコーン缶 干しほうとう マヨドレ 食塩 こしょう/ほうれん草 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/ほうじ茶/米 すし酢 油揚げ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 さけ きゅうり にんじん スライスチーズ 焼きのり	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆お茶 こいのぼりいなり寿司	537(461) 20.9(19.1) 9.0(10.2) 3.6(2.9)
26 土	しらすとツナの Pasta 五目汁 みかんゼリー(鉄)	牛乳/ハイハイ/スパゲティ ツナ油漬缶 ちりめんじゃこ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう きざみのり/鶏もも肉 たまねぎ にんじん だいこん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/みかんゼリー(鉄)/牛乳/ホームパイ/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 ホームパイ アンパンマンのソフトせんべい	483(378) 19.2(15.7) 17.0(12.8) 3.9(3.2)
28 月	チキンカレー 大根サラダ バナナ	ミニ野菜スティック/牛乳/米 鶏もも肉 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 調製豆乳/だいこん みずな にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/バナナ/牛乳/ぎょうざの皮 たまねぎ ホールコーン缶 植物油 小麦粉 調製豆乳 食塩 こしょう パン粉 ところけるチーズ パセリ粉	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 カップグラタン	510(534) 19.8(21.0) 15.7(20.0) 5.1(4.3)
30 水	ごはん ジャージャン豆腐 ほうれん草とえのきのごまサラダ かきたま汁	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 たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ 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 ごま油/ほうれん草 えのきたけ にんじん すりごま マヨドレ 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/卵 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 薄口醤油 食塩/牛乳/小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 きな粉 上白糖 植物油 調製豆乳	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 黒糖きなこ蒸しパン	531(489) 20.5(19.3) 16.8(17.5) 4.0(3.2)

※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。

