

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月	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 ひじきににんじんの煮物 じゃがいものすまし汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/厚揚げ 豚もも肉 たまねぎ にんじん えのきたけ 白ねぎ たら かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/だいす 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 じゃがいも 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/小麦粉 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 ちんすこう	529(516) 19.2(18.9) 17.9(18.5) 5.1(4.1)
2火	ごはん たらのマヨドレ焼き はくさいのゆかりあえ かぶのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/たら 酒 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ホールコーン缶 マヨドレ/はくさい にんじん しそふりかけ/油揚げ かぶ かぶ・葉 たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/バナナ/ひとくちビスケット/のりのり揚げ餅	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 バナナ ひとくちビスケット のりのり揚げ餅	484(451) 18.8(19.4) 12.6(13.2) 3.7(2.9)
3水	ごはん 甘酢肉団子 春雨サラダ 五目中華スープ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/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 ビーマン 植物油 とりがらスープ 濃口醤油 上白糖 酢 片栗粉/ハム はるまき きゅうり にんじん 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油 白ごま/もやし たまねぎ にんじん 黒さくらげ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油 青ねぎ/牛乳/ホットケーキ粉 牛乳 干しふどう グラニュー糖	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 レーズンスコーン	577(518) 20.9(19.5) 23.1(21.5) 3.7(2.9)
4木	ごはん ごぼうの炊き込みごはん さばのカレー風味焼き 青菜と干しエビの煮浸し キャベツのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米 酒 みりん 上白糖 薄口醤油 ごぼう にんじん/さば 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 カレー粉/さくらえび 油揚げ チンゲンサイ えのきたけ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/みかん/ビスコ/野菜スティック	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 みかん ビスコ 野菜スティック	554(513) 24.2(23.7) 18.9(19.6) 4.0(3.1)
5金	ごはん 鶏のからあげ 大根サラダ はくさいのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/ツナ油漬缶 だいこん みすな にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 白ごま/木綿豆腐 はくさい たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/うすまきパン	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 うすまきパン	573(468) 23.5(20.3) 17.1(16.0) 3.4(2.5)
6土	けんちんうどん 野菜の煮浸し バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 鶏もも肉 さといも だいこん たまねぎ にんじん 白ねぎ ごぼう かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 濃口醤油/油揚げ 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/ホームパイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ホームパイ おから入り揚げあられ	460(371) 17.7(15.2) 15.2(12.2) 3.3(2.6)
8月	ごはん ジャージャン豆腐 こまつなのおかかあえ もやしのすまし汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/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 いんげん 干ししいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ ごま油/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/じゃがいも もやし 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/パイ生地 あずき(乾) 上白糖 食塩	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 あんこパイ	563(544) 22.7(21.7) 18.4(18.9) 6.7(5.4)
9火	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) カレイのごまだれ焼き ひじきとれんこんの炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/ふりかけ鉄之助(かつお)/カラスガレイ 酒 かつお・昆布だし汁 白ごま 上白糖 濃口醤油 片栗粉/ひじき れんこん にんじん えだまめ 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 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/英字ビスケット/ばりんこ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご 英字ビスケット ばりんこ	476(451) 21.7(21.6) 12.9(13.4) 3.2(2.6)
10水	カレーうどん ちくわの天ぷら バナナ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/ゆでうどん 牛もも肉 油揚げ たまねぎ にんじん えのきたけ 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 カレー粉 片栗粉 青ねぎ/ちくわ 小麦粉 食塩 なたね油/バナナ/ほうじ茶/米 ちりめんじゃこ 青のり粉 食塩	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆お茶 しらすおにぎり	414(394) 17.7(17.5) 10.7(12.4) 3.2(2.5)
11木	ごはん ホキのパン粉焼き はくさいのサラダ ミルクスープ	牛乳/たべっ子ベイビー/米/ホキ 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ホールコーン缶 マヨドレ パン粉/はくさい にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/ウインナー かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/バナナ/アスバラガスビスケット/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 バナナ アスバラガスビスケット アンパンマンせんべい	546(513) 21.6(21.7) 15.1(16.1) 4.2(3.3)
12金	ごはん チースタッカルビ もやしの海苔ナムル わかめスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ エリンギ ごま油 ケチャップ みそ みりん 上白糖 濃口醤油 とりがらスープ とろけるチーズ/きざみのり もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/木綿豆腐 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 なたね油 きな粉 上白糖	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 揚げパン	555(493) 24.3(22.1) 17.7(17.2) 6.6(5.3)
13土	キャベツのペペロンチーノ ポテトスープ みかんゼリー(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 にんにく オリーブ油 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/みかんゼリー(鉄)/牛乳/元気恐竜ものがたり/星たべよ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり 星たべよ	481(402) 18.4(15.9) 17.5(14.4) 5.7(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
15月	バターチキンカレー キャベツとツナのサラダ バナナ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米 たまねぎ 鶏もも肉 食塩 こしょう しょうが にんにく ケチャップ カレー粉 ヨーグルト(無糖) オリーブ油 ホールトマト缶 牛乳 カレー粉 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター 生クリーム/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/バナナ/牛乳/豚ひき肉 植物油 たまねぎ にら 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 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 チヂミ	549(527) 23.0(21.8) 18.6(19.1) 3.4(2.7)
16火	ごはん すき焼き風煮物 じゃがいもじゃこあえ 大根のみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼ふ たまねぎ にんじん はくさい 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 かつお節 じゃがいも 植物油 濃口醤油/油揚げ カットわかめ だいこん たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/みかん/ひとくちビスケット/のりのり揚げ餅	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 みかん ひとくちビスケット のりのり揚げ餅	524(477) 19.6(18.7) 16.8(16.5) 6.3(4.9)
17水	わかめごはん 白身魚のフライ 蒸し野菜サラダ 豆乳スープ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米 炊き込みわかめ/たら 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 たまねぎ きゅうり マヨドレ 上白糖/ベーコン ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ にんじん オリーブ油 食塩 こしょう/たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン缶 豆乳 コンソメ 食塩 こしょう/りんご濃縮果汁/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 生クリーム 上白糖 いちご	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 りんごジュース いちごケーキ	611(557) 20.4(20.8) 17.7(18.0) 4.7(3.7)
18木	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 卵の花 麩のすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/さけ 酒 青ねぎ みりん 上白糖 みそ/おから 油揚げ ちくわ 板こんにゃく にんじん えだまめ ごぼう 白ねぎ 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 薄口醤油 ごま油/焼ふ 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/りんご/ビスコ/野菜スティック	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 りんご ビスコ 野菜スティック	515(481) 22.9(22.9) 14.9(15.4) 3.8(3.0)
19金	ごはん 豚肉の五目炒め はくさいの華風サラダ 卵とコーンのスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚ばら肉 キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ 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/ハム はくさい にんじん もやし 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/卵 カットわかめ クリームコーン缶 たまねぎ にんじん 白ねぎ とりがらスープ 薄口醤油 食塩 ごま油/牛乳/ワナンの皮 さつまいも 上白糖 無塩バター 生クリーム なたね油	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 キャンディポテト	591(522) 18.6(17.5) 26.9(24.6) 4.0(3.2)
20土	麻婆ラーメン ピーマンのおかか炒め バナナ	牛乳/お子さませんべい/ゆで中華めん 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干ししいたけ 植物油 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/ピーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 かつお節/バナナ/牛乳/ホームパイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ホームパイ おから入り揚げあられ	468(378) 17.5(15.1) 18.1(14.6) 4.9(3.8)
22月	ごはん 肉豆腐 切干し大根のマヨぽん酢あえ 五目汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/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/切干し大根 きゅうり にんじん マヨドレ ぽん酢 しょうゆ/油揚げ たまねぎ はくさい にんじん ごぼう かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/ぎょうざの皮 ケチャップ ウインナー たまねぎ とろけるチーズ バセリ粉	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 カリカリ餃子ピザ	458(459) 19.9(19.4) 16.4(17.3) 3.8(3.0)
23火	ごはん カレイのバター醤油焼き ビーフンソー さつまいものみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/カラスガレイ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/豚もも肉 ビーフン キャベツ たまねぎ にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/木綿豆腐 さつまいも たまねぎ にんじん ごまつな かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/バナナ/英字ビスケット/ばりんこ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 バナナ 英字ビスケット ばりんこ	532(494) 23.4(23.2) 15.2(15.5) 2.7(2.1)
24水	ケチャップライス フライドチキン ブロッコリーとコーンのサラダ クリームスープ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米 トマトジュース缶 たまねぎ にんじん ピーマン コンソメ 食塩 無塩バター/鶏もも肉 食塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 コンソメ なたね油/ブロッコリー にんじん ホールコーン缶 和風ドレッシング/かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきだけ 牛乳 シチューミックスクリーム 食塩 こしょう/牛乳/牛乳 上白糖 生クリーム コンデンスミルク ゼラチン いちごジャム 生クリーム 上白糖 ココア (ビュアココア) 上白糖	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 アシドミルク バナナコッタ	634(575) 22.6(21.7) 22.6(22.0) 5.3(4.3)
25木	ごはん さばのみぞれ煮 ほうれん草の白あえ ごぼうのみそ汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/さば 酒 だいこん かつお・昆布だし汁 しょうが みりん 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 ほうれん草 にんじん ねりごま すりごま 上白糖 濃口醤油 みそ/はくさい たまねぎ ごぼう にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/アシドミルク/みかん/アスパラガスビスケット/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 みかん アスパラガスビスケット アンパンマンせんべい	521(503) 21.7(22.0) 18.0(19.6) 4.4(3.4)
26金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいものサラダ ABCスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/鶏もも肉 マーマレード 上白糖 濃口醤油 片栗粉/ベーコン じゃがいも にんじん ホールコーン缶 干しぶどう マヨドレ 食塩 こしょう/マカロニ 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/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 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 黒糖きなこ蒸しパン	563(500) 21.9(20.2) 16.7(16.4) 5.5(4.4)
27土	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ いちごゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ ウインナー 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/鶏もも肉 はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ コンソメ 食塩 こしょう/いちごゼリー (鉄) /牛乳/元気恐竜ものがたり/星たべよ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり 星たべよ	483(404) 18.1(15.7) 16.6(13.7) 4.3(3.5)

※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。

