

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 ひじきとにんじんの煮物 じゃがいものすまし汁	牛乳/ミニどうぶつピスケット/米/厚揚げ 豚もも肉 たまねぎ にんじん えのきたけ 白ねぎ にら 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 ミニどうぶつピスケット ☆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 ☆牛乳 バナナ ひとくちピスケット 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 ピーマン 植物油 とりがらスープ 濃口醤油 上白糖 醤 片栗粉/ハム はるさめ きゅうり にんじん 上白糖 濃口醤油 醤 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 干しへどう 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/たべっ子ペイピー/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/ピスコ/野菜スティック	◎牛乳 たべっ子ペイピー ☆牛乳 みかん ピスコ 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 ☆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 こまつなのかかあえ もやしのすまし汁	牛乳/ミニどうぶつピスケット/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 干しへだけ 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みぞ 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/パイン/アボカド/あずき(乾) 上白糖 食塩	◎牛乳 ミニどうぶつピスケット ☆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 ぶりかけ鉄之助(かつお) カレイのこまだれ焼き 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/ぶりかけ鉄之助(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 みぞ 青ねぎ/牛乳/りんご/英字ピスケット/ぱりんこ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご 英字ピスケット ぱりんこ	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 干しへだけ 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 たべっ子ペイピー ☆牛乳 バナナ アスパラガスピスケット 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 チーズタッカルビ もやしの海苔ナムル わかめスープ	牛乳/1才からのサッポロボテト/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 みぞ 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才からのサッポロボテト ☆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 ボテトスープ みかんゼリー(鉄)	牛乳/お子させんべい/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/元氣恐竜ものがたり/星たべよ	◎牛乳 お子させんべい ☆牛乳 元氣恐竜ものがたり 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/ミニどうぶつピスケット/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 ミニどうぶつピスケット ☆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 じゃがいものじゃこあえ 大根のみぞ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼豚 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/ひとくちピスケット/のりのり揚げ餅	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 みかん ひとくちピスケット のりのり揚げ餅	524(477) 19.6(18.7) 16.8(16.5) 6.3(4.9)
17 水	わからごはん 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 炊込みわなかめ/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 ☆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 卯の花 麸のすまし汁	牛乳/たべっ子ペイピー/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/焼豚 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/ピスコ/野菜スティック	◎牛乳 たべっ子ペイピー ☆牛乳 りんご ピスコ 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才からのサッポロボテト/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/ワンタンの皮 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才からのサッポロボテト ☆牛乳 キャンディボテト	591(522) 18.6(17.5) 26.9(24.6) 4.0(3.2)
20 土	麻婆ラーメン ビーマンのおかか炒め バナナ	牛乳/お子させんべい/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/ビーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 かつお節//バナナ/牛乳/ホームバイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子させんべい ☆牛乳 ホームバイ 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 切干し大根のマヨほん酢あえ 五目汁	牛乳/ミニどうぶつピスケット/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 ほん酢 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 ハゼリ粉	◎牛乳 ミニどうぶつピスケット ☆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 ビーフンソテー さつまいものみぞ汁	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 ピーフン 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 こまつな かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/バナナ/英字ピスケット/ぱりんこ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 バナナ 英字ピスケット ぱりんこ	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ミー 食塩 こしょう/牛乳/牛乳 上白糖 生クリーム コンデンスマilk ゼラチン いちごジャム 生クリーム 上白糖 ココア(ピュアココア) 上白糖	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆アシドミルク パンナコッタ	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 ごぼうのみぞ汁	牛乳/たべっ子ペイピー/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 ほうれんそう 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/アスパラガスピスケット/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 たべっ子ペイピー ☆牛乳 みかん アスパラガスピスケット 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才からのサッポロボテト/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 千しづどう マヨドレ 食塩 こしょう/マカロニ キャベツ 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才からのサッポロボテト ☆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/お子させんべい/スパゲティ ウィンナー 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ください。

