

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
5 月	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ みかん	牛乳/きらきら星のパフ/米 牛もも肉 たまねぎ にんじん しめじ 植物油 ハヤシルウ 牛乳/ キャベツ にんじん ホールコーン缶 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油/みかん/牛乳/ホットケーキ粉 牛乳 植物油 グラニュー糖 いちごジャム	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 いちごスコーン	569(498) 19.9(18.4) 20.4(19.4) 3.4(2.6)
6 火	そぼろごはん カレイの照り焼き ひじき煮 はくさいのすまし汁	牛乳/どうもろこしてつくったパフスナック/米 鶏ひき肉 上白糖 濃口醤油 ごま油/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/ひじき ちくわ にんじん えだまめ 千し いだけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/油揚げ はくさい 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/英字ビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 どうもろこしてつくったパフスナック ☆牛乳 りんご 英字ビスケット サラダうす焼き	470(448) 22.6(22.5) 12.0(13.6) 2.9(2.4)
7 水	ごはん 松風焼き 根菜の煮しめ お雑煮	牛乳/ふんわりコーン/米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ しょうが 片栗粉 みりん 酒 上白糖 濃口醤油 みぞ 白ごま 青のり粉/板こんにゃく れんこん にんじん しいだけ いんげん かつ お・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/さといも だいこん にんじん ほうれんそう かつ お・昆布だし汁 白みそ/ほうじ茶/米 すし酢 油揚げ かつお節 スライスチーズ 焼きのり	◎牛乳 ふんわりコーン ☆お茶 いなり寿司	584(541) 21.4(20.5) 12.0(14.2) 4.1(3.3)
8 木	ごはん 鯵のホイル焼き ブロッコリーの天ぷら キャベツのみぞ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/さけ 酒 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン 無塩バター 濃口醤油/ブロッコリー 小麦粉 片栗粉 食塩 なたね油/木綿豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう かつお・昆布だし汁 みぞ 青ねぎ/牛乳/オレンジ/エースコイン/アンパンマンのソフトせん べい	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 オレンジ エースコイン アンパンマンのソフトせんべい	526(508) 23.0(23.2) 17.2(17.7) 4.4(3.5)
9 金	ごはん 八宝菜 きゅうりのゆかりあえ ワンタンスープ	牛乳/心わくわくチップ にんじん味/米/豚もも肉 むきえび はくさい たまねぎ にんじん 白ねぎ 黒さくらげ 植物油 とりがらスープ 酒 上白糖 濃口醤油 片栗粉/きゅうり にんじん しづくりかけ/カットわかめ ワンタンの皮 たまねぎ にんじん もやし 千ししいだけ とりがら スープ 薄口醤油 食塩/牛乳/れんこん さつまいも かぼちゃ なたね油 食塩	◎牛乳 ふわくわくチップ にんじん味 ☆牛乳 野菜チップス	467(430) 19.9(18.6) 13.6(14.0) 4.0(3.2)
10 土	味噌ラーメン 油揚げと大根の煮物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/ゆで中華めん 豚もも肉 キャベツ たまねぎ にんじん とりがらスープ みりん 濃口醤油 みぞ こしょう 青ねぎ/油揚げ だいこん にんじん 植物油 かつお・昆布だ し汁 みりん 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/白い風船/元気カリボテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	426(369) 19.8(17.2) 14.5(13.1) 4.5(3.5)
13 火	ごはん 鶏肉のチーズ焼き こまつなとのサラダ ミルクスープ	牛乳/どうもろこしてつくったパフスナック/米/鶏もも肉 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン缶 とろけるチーズ/ちりめんじゃこ こまつな にんじん 上白糖 濃口醤 油 酢/はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/ミ ニミニレーベースケット/ぱりんこ	◎牛乳 どうもろこしてつくったパフスナック ☆牛乳 りんご ミニミニレーベースケット ぱりんこ	535(477) 23.4(21.3) 18.3(17.5) 3.3(2.6)
14 水	ごはん さばのごまみぞ焼き 豆腐チャンプルー 大根のすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/さば しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 みぞ 白ごま/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/カットわかめ 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/食パン 豚ひき肉 たま ねぎ にんじん バーモントカレー (甘口)	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 カレートースト	593(553) 27.1(26.1) 23.8(24.2) 4.2(3.4)
15 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか炒め もやしのみぞ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 しょうが 食塩 こしょう たまねぎ キャベツ にんじん 植 物油 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 植物油 上白糖 濃口醤油 かつお節/もやし たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みぞ/牛乳/バナナ/ まるいクラッカー/おっとっと	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 バナナ まるいクラッcker おっとっと	490(456) 20.0(18.8) 13.0(13.9) 4.5(3.6)
16 金	ごはん たらの野菜あんかけ 切干し大根ときゅうりのごま酢あえ じゃがいものすまし汁	牛乳/心わくわくチップ にんじん味/たら 酒 たまねぎ にんじん しいだけ いんげん かつお・ 昆布だし汁 濃口醤油 上白糖 みりん 片栗粉/油揚げ 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 すりごま/木綿豆腐 カットわかめ じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布 だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/ヨーグルト(無糖) ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳	◎牛乳 ふわくわくチップ にんじん味 ☆牛乳 ヨーグルトホットケーキ	500(462) 21.6(21.3) 12.0(12.7) 4.8(3.8)
17 土	ツナスパゲティー チキンスープ マスカットゼリー(鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティー ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ ピーマン 黄ピーマ ン オリーブ油 濃口醤油 無塩バター きざみのり/鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 食塩/マスカットゼリー(鉄)/牛乳/元気恐竜ものがたり/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり ハッピーターン	451(381) 18.5(15.8) 13.4(11.6) 5.6(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
19 月	ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイとハムの中華あえ はるさめスープ	牛乳/きらきら星のバフ/米/木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 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/ハム チンゲンサイ もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油/カットわかれ はるさめ 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 白ごま/牛乳/鶏もも肉 マカロニ たまねぎ にんじん 無塩バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう パン粉 とろけるチーズ	◎牛乳 きらきら星のバフ ☆牛乳 鶏肉のグラタン	559(496) 24.8(22.5) 20.7(19.6) 4.0(3.2)
20 火	ごはん かりかけ鉄之助 (かつお) ホキのカレー風味焼き れんこんサラダ 豚汁	牛乳/どうもろこしでつくったバフスナック/米/ふりかけ鉄之助 (かつお)/ホキ 酒 食塩 こしょう フレーク 無塩バター/ツナ油漬缶 れんこん にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油 食塩 ことう/豚もも肉 油揚げ さつまいも たまねぎ だいこん にんじん ごぼう かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/オレンジ/英字ピスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 どうもろこしでつくったバフスナック ☆牛乳 オレンジ 英字ピスケット サラダうす焼き	518(484) 23.3(22.7) 15.4(16.1) 3.1(2.6)
21 水	ごはん 牛肉と野菜の煮物 じゃがいもの塩昆布あえ こまつのすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/牛もも肉 焼心 はくさい にんじん しいたけ 白ねぎ いんげん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/じゃがいも 塩こんぶ 濃口醤油/木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/ワインナー 小麦粉 ホットケーキ粉 牛乳 なたね油	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 ミニアメリカンドッグ	562(512) 22.1(20.4) 21.4(21.0) 6.4(5.1)
22 木	ごはん 鮭のねぎだし焼き 高野豆腐の野菜あんかけ わかめのみぞ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/さけ 酒 青ねぎ しょうが にんにく 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 醋/高野豆腐 たまねぎ にんじん えのきだけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 薄口醤油 片栗粉/油揚げ カットわかれ もやし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/エースコイン/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご エースコイン アンパンマンのソフトせんべい	500(484) 23.5(23.6) 14.0(15.2) 2.8(2.2)
23 金	ごはん 鶏肉の機煮 キャベツのりあえ かぶのみぞ汁	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ ひじき 板こんにゃく ジャガイも にんじん えだまめ かつお・昆布だし汁 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/無塩バター マシュマロ コーンフレーク 干しうどう	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 オートミールスナック	526(477) 21.1(19.5) 17.8(17.3) 4.7(3.7)
24 土	きつねうどん はくさいの煮浸し バナナ	牛乳/お子させんべい/干しうどん 油揚げ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 鶏もも肉 たまねぎ にんじん 干しうだつけ かつお・昆布だし汁 みりん 薄口醤油 食塩 青ねぎ/はくさい にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/白い風船/元氣カリボテミニ	◎牛乳 お子させんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	436(376) 16.9(14.9) 13.6(12.4) 3.0(2.3)
26 月	焼きそば 中華風かきたま汁 りんご	牛乳/きらきら星のバフ/焼きそばめん 豚もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン 植物油 あたふく焼きそばソース/卵 たまねぎ にんじん チンゲンサイ 白ねぎ 干しうだつけ とりがらスープ 薄口醤油 食塩 ごま油/りんご/ほうじ茶/米 さけ 炊き込みわかれ	◎牛乳 きらきら星のバフ ☆お茶 鮭わかめおにぎり	447(419) 19.9(19.2) 11.4(12.9) 5.8(4.7)
27 火	ごはん さばのバター醤油焼き 豚バラ大根 なめこのみぞ汁	牛乳/どうもろこしでつくったバフスナック/米/さば 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/豚バラ肉 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/木綿豆腐 たまねぎ なめこ にんじん はくさい かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/オレンジ/ミニミレーピスケット/ぱりんご	◎牛乳 どうもろこしでつくったバフスナック ☆牛乳 オレンジ ミニミレーピスケット ぱりんご	583(535) 22.8(22.6) 26.5(25.4) 2.6(2.1)
28 水	ピラフ 鶏肉のトマトソースかけ ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳/ふんわりコーン/米 食塩 コンソメ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 植物油 食塩 こしょう コンソメ/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 バセリ粉/ハム ごぼう きゅうり にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油/さつまいも キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう すりごま/みかん濃縮果汁/パイ生地 りんご 無塩バター グラニュー糖 レモン果汁 粉糖	◎牛乳 ふんわりコーン ☆みかんジュース アップルパイ	566(538) 20.0(19.5) 18.4(19.4) 3.6(2.9)
29 木	ごはん カレイの西京焼き じゃがいものきんぴら 麸とほうれん草のすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 白みそ/じゃがいも にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 白ごま/焼ふ ほれんそう たまねぎ にんじん もやし えのきだけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/アシドミルク/バナナ/あるいはクラッカー/おっとっと	◎牛乳 おでかけマンナ ☆アシドミルク バナナ あるいはクラッcker おっとっと	472(478) 18.8(20.6) 5.4(8.8) 6.8(5.5)
30 金	ごはん けんちん揚げ はくさいとツナのサラダ 油揚げとかぼちゃのみぞ汁	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき 板こんにゃく にんじん ごぼう えだまめ 小麦粉 片栗粉 上白糖 濃口醤油 食塩 なたね油/ツナ油漬缶 はくさい にんじん 上白糖 醋 濃口醤油 ごま油/油揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/ワントンの皮 豚ひき肉 たまねぎ しょうが 酒 上白糖 濃口醤油 食塩 片栗粉 ごま油	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 しゅうまい	582(521) 24.1(21.9) 22.3(20.9) 6.3(5.0)

*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。

