

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 ハヤシルー 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	そばろごはん カレイの照り焼き ひじき煮 はくさいのすまし汁	牛乳/とうもろこしで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 干し しいたけ 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 とうもろこしで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 みそ 白ごま 青のり粉/板こんにゃく れんこん にんじん しいたけ 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 鮭のホイル焼き ブロッコリーの天ぷら キャベツのみそ汁	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 ビーマン 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 こぼろ かつお・昆布だし汁 みそ 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 ワナンスープ	牛乳/ふわふわチップ 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/きゅうり にんじん しそふりかけ/カットわかめ ワナンの皮 たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ 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 ふわふわチップ 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 みそ 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/元氣カリボデミ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボデミ	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 こまつなのサラダ ミルクスープ	牛乳/とうもろこしで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 ビーマン 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 濃口醬 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 ニミレービスケット/ばりんこ	◎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 ばりんこ	535(477) 23.4(21.3) 18.3(17.5) 3.3(2.6)
14水	ごはん さばのごまみそ焼き 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 みそ 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 パーモントカレー (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 もやしのみそ汁	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 みそ/牛乳/バナナ/ まあるいクラッカー おっとうと	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 バナナ まあるいクラッカー おっとうと	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/ふわふわチップ にんじん味/米/たら 酒 たまねぎ にんじん しいたけ 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 ふわふわチップ 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 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 ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ ビーマン 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/元氣恐竜ものがたり/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元氣恐竜ものがたり 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/きらきら星のパフ/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/カットわかめ 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 ところけるチーズ 	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆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 ふりかけ鉄之助(かつお) ホキのカレー風味焼き れんこんサラダ 豚汁	牛乳/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)/ホキ 酒 食塩 こしょう カレー粉 無塩バター/ツナ油漬 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 こしょう/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/英字ビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 オレンジ 英字ビスケット 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 こまつなのすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/牛もも肉 焼ふ 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/ウインナー 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 鮭のねぎダレ焼き 高野豆腐の野菜あんかけ わかめのみそ汁 	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 酢/高野豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上 白糖 薄口醤油 片栗粉/油揚げ カットわかめ 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 鶏肉の磯煮 キャベツののりあえ かぶのみそ汁	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 じゃがいも 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 干しぶどう	◎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 パナナ	牛乳/お子さませんべい/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 干しいたけ 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/パナナ/牛乳/白い風船/元氣カリボテミニ 	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	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/きらきら星のパフ/焼きそばめん 豚もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 植物油 お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 干しいたけ 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 炊き込みわかめ	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆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 なめこのみそ汁 	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/さば 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/豚 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/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/ミニミレービスケット/ばり りんご	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 オレンジ ミニミレービスケット ばりりんご	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がけ 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 ところ けるチーズ パセリ粉/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 プロッコリー 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 麩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 ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし えのきたけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/アシドミルク/パナナ/まあいいクラッカー/おとっと 	◎牛乳 おでかけマンナ ☆アシドミルク パナナ まあいいクラッカー おとっと	472(478) 18.8(20.6) 5.4(8.8) 6.8(5.5)
30金	ごはん けんちゃん揚げ はくさいとツナのサラダ 油揚げとかぼちゃのみそ汁	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 はくさい にんじん 上白糖 酢 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みてください。

