

2023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 さばの漬け焼き こまつなのボン酢あえ 豆腐とキャベツのすまし汁 | 牛乳/おでかけマンナ/米/さば 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/こまつな にんじん えのきたけ ほん酢しょうゆ 濃口醤油 かつお節/木綿豆腐 カットわかめ 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/バナナ/ひとくちビスケット/元氣甘辛せん | ◎牛乳 ☆牛乳 おでかけマンナ バナナ ひとくちビスケット 元氣甘辛せん | 474(440) 19.1(18.3) 15.0(15.2) 2.5(1.9) |
| 2 水 | ごはん 肉豆腐 ズッキーニのフライ 大根とえのきのみそ汁 | 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 しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ズッキーニ 小麦粉 パン粉 食塩 こしょう なたね油/だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ/ほうじ茶/米 塩こんぶ 白ごまごま油 | ◎牛乳 ☆お茶 ふんわりコーン こま塩昆布おにぎり | 480(445) 15.7(15.2) 10.0(11.9) 3.8(3.0) |
| 3 木 | ごはん カレーのバター醤油焼き はくさいとツナのごまドレあえ 和風春雨スープ | 牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/カラスガレイ 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/ツナ油漬缶 はくさい にんじん すりごま マヨドレ 上白糖 酢 濃口醤油 こま油/糸かまぼこ はるさめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/りんご/源氏パイ/おととと | ◎牛乳 ☆牛乳 ミニどうぶつビスケット りんご 源氏パイ おととと | 529(481) 32.9(25.5) 18.5(16.8) 2.2(1.8) |
| 4 金 | ごはん 鶏肉のチーズ焼き じゃがベーコン ミルクスープ | 牛乳/ぶくじゃが/米/鶏もも肉 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ホールコーン缶 とろけるチーズ/ベーコン じゃがいも たまねぎ 植物油 食塩 こしょう パセリ粉/こまつな 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/食パン きな粉 グラニュー糖 無塩バター | ◎牛乳 ☆牛乳 ぶくじゃが きなこトースト | 563(527) 25.3(23.2) 20.0(20.0) 6.0(4.8) |
| 5 土 | ミートスパゲティ 五目汁 いちごゼリー (鉄) | 牛乳/ハイハイン/スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 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 無塩バター/油揚げ だいこん 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/いちごゼリー (鉄) /牛乳/元氣水族館のなかまたち/おから入り揚げあられ | ◎牛乳 ☆牛乳 ハイハイン 元氣水族館のなかまたち おから入り揚げあられ | 524(420) 22.0(18.0) 21.8(16.9) 3.9(3.1) |
| 7 月 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ピーマンのじゃこ炒め 麩のすまし汁 | 牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/厚揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 みりん 濃口醤油/ちりめんじゃこ ピーマン にんじん こま油 上白糖 濃口醤油/焼 たらこ 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/牛乳/小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 上白糖 植物油 牛乳 | ◎牛乳 ☆牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 黒糖蒸しパン | 507(464) 18.5(17.7) 15.8(15.9) 3.1(2.5) |
| 8 火 | ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) たらのホイル焼き ひじきとにんじんの煮物 キャベツとしめじのみそ汁 | 牛乳/おでかけマンナ/米/ふりかけ鉄之助 (かつお) /たら 食塩 たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ 無塩バター 濃口醤油/油揚げ ひじき にんじん いんげん こま油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/カットわかめ キャベツ たまねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/バナナ/黒豆きなこあられ/野菜スティック | ◎牛乳 ☆牛乳 おでかけマンナ バナナ 黒豆きなこあられ 野菜スティック | 493(455) 20.0(18.6) 13.6(14.2) 3.4(2.6) |
| 9 水 | ごはん 鶏天 ブロッコリーのしらすあえ こまつなのすまし汁 | 牛乳/ふんわりコーン/米/鶏むね肉 しょうが 酒 上白糖 薄口醤油 ごま油 小麦粉 片栗粉 食塩 なたね油/ちりめんじゃこ ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油/こまつな 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/豚ひき肉 植物油 たまねぎ たら 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 酢 こま油 | ◎牛乳 ☆牛乳 ふんわりコーン チヂミ | 505(468) 24.4(22.4) 14.9(16.0) 3.4(2.7) |
| 10 木 | ごはん 鮭のマヨドレ焼き にんじんしりしり ポトフ | 牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/さけ 食塩 こしょう たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン缶 マヨドレ/ツナ油漬缶 にんじん 植物油 酒 食塩 こしょう 濃口醤油/ウイナー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん とりがらスープ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/たべっ子どうぶつ パター味/ひとくちしょうゆせん | ◎牛乳 ☆牛乳 ミニどうぶつビスケット りんご たべっ子どうぶつ パター ひとくちしょうゆせん | 503(495) 21.4(20.7) 16.8(17.5) 5.1(4.2) |
| 12 土 | わかめうどん キャベツと油揚げの炒め煮 バナナ | 牛乳/ハイハイン/干しうどん 鶏もも肉 カットわかめ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油/油揚げ キャベツ にんじん 植物油 かつお・昆布だし汁 濃口醤油/バナナ/牛乳/クリームサンドクラッカー/ふんわりチーズもち | ◎牛乳 ☆牛乳 ハイハイン クリームサンドクラッカー ふんわりチーズもち | 478(382) 19.9(16.4) 17.3(13.6) 3.2(2.5) |
| 14 月 | ごはん 回鍋肉 もやしとにんじんのナムル わかめ汁 | 牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/豚肩ロース肉 キャベツ ピーマン にんじん しいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 こま油 白ごま/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 濃口醤油 食塩/牛乳/りんご/ひとくちビスケット/元氣甘辛せん | ◎牛乳 ☆牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 りんご ひとくちビスケット 元氣甘辛せん | 457(415) 15.3(15.2) 14.9(14.5) 3.6(2.9) |
| 15 火 | ごはん さばのごまみそ揚げ 大根と豚肉の煮物 なすのすまし汁 | 牛乳/おでかけマンナ/米/さば しょうが 濃口醤油 片栗粉 なたね油 みそ みりん 上白糖 酒 濃口醤油 白ごま/豚ばら肉 だいこん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 /なす 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/牛乳/じゃがいも 食塩 無塩バター 片栗粉 みりん 濃口醤油 | ◎牛乳 ☆牛乳 おでかけマンナ いもち | 558(527) 20.5(19.6) 23.8(23.0) 7.1(5.6) |



| 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 |
|---------|---|---|--|--|
| 16 水 | ごはん 鶏肉のトマト煮 いんげんのバターソテー 野菜スープ | 牛乳/ふんわりコーン/米/鶏もも肉 食塩 こしょう 小麦粉 にんにく オリブ油 たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト缶 酒 上白糖 コンソメ ウスターソース ケチャップ 生クリーム/いんげん にんじん ホールコーン缶 無塩バター 食塩 こしょう/ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 薄口醤油 食塩 こしょう すりごま/牛乳/バナナ ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 | ◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナケーキ | 539(496) 23.6(21.7) 16.2(17.0) 3.2(2.5) |
| 17 木 | ごはん カレイの揚げ焼き 切干し大根のサラダ 豆腐とたまごのみそ汁 | 牛乳/ミニどうぶつビスケット/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/ツナ油漬缶 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 濃口醤油 酢/木綿豆腐 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 みそ/牛乳/すいか/源氏パイ/おとっと | ◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 すいか 源氏パイ おとっと | 545(490) 35.7(27.8) 17.2(15.8) 2.7(2.1) |
| 18 金 | ごはん カレイ肉じゃが フロッコリーのこまあえ とうがんとおくらのみそ汁 | 牛乳/ぶくじゃが/米/牛もも肉 カレー粉 じゃがいも 糸こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 食塩 濃口醤油/フロッコリー にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油 白こま/とうがんにんにん オクラ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/おから ホットケーキ粉 上白糖 牛乳 なたね油 グラニュー糖 | ◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 おからドーナツ | 487(465) 18.4(17.7) 14.4(15.5) 7.4(5.9) |
| 19 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/ハイハイ/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 オリブ油 濃口醤油 無塩バター きざみのり/鶏もも肉 キャベツ 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/元氣水族館のなかまたち/おから入り揚げあられ | ◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち おから入り揚げあられ | 454(364) 17.8(14.6) 16.5(12.7) 4.0(3.2) |
| 21 月 | ハヤシライス 水菜とひじきのサラダ バナナ | 牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米 牛もも肉 たまねぎ にんじん しめじ 植物油 ハヤシライス 牛乳/ひじき かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 だいこん みずな マヨドレ 濃口醤油 食塩 こしょう 白ごま/バナナ/牛乳/元氣わくわくミックスゼリー/黒豆きなこあられ/野菜スティック | ◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 元氣わくわくミックスゼリー 黒豆きなこあられ 野菜スティック | 587(516) 19.4(18.1) 20.8(19.4) 3.4(2.7) |
| 22 火 | ごはん 鮭の西京焼き 青菜と干しエビの煮浸し じゃがいものすまし汁 | 牛乳/おでかけマンナ/米/さけ 酒 みりん 上白糖 白みそ/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/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 青ねぎ/牛乳/焼酎 無塩バター グラニュー糖 黒ごま/型抜きチーズ | ◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 鮭のラスク 型抜きチーズ | 483(474) 26.4(24.8) 15.0(16.8) 4.1(3.0) |
| 23 水 | ごはん 中華豆腐 もやしの炒め物 ワンタンスープ | 牛乳/ふんわりコーン/米/豚もも肉 むきえび 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 白ねぎ 干ししいたけ 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 食塩 こしょう 片栗粉/ハム もやし にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/ワンタンの皮 たまねぎ にんじん とりがらスープ 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/食パン ツナ油漬缶 ホールコーン缶 マヨドレ パセリ粉 | ◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 ツナマヨトースト | 500(464) 22.0(20.4) 13.1(14.6) 4.3(3.4) |
| 24 木 | ごはん たらマヨ トマトのマリネ カレースープ | 牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/たら 食塩 酒 片栗粉 なたね油 マヨドレ コンデンスミルク 酢/ちりめんじゃこ トマト たまねぎ オリブ油 上白糖 酢 食塩 こしょう パセリ粉/ウインナー じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん いんげん コンソメ 食塩 カレー粉/牛乳/りんご/たべっ子どうぶつバター/味とくちしょうゆせん | ◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 りんご たべっ子どうぶつバター 味とくちしょうゆせん | 519(507) 18.5(18.4) 18.1(18.5) 3.3(2.7) |
| 25 金 | ごはん 手羽中の煮物 豆腐チャップルー かぼちゃとなすのみそ汁 | 牛乳/ぶくじゃが/米/鶏手羽中 しょうが かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 酢/豚ばら肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/かぼちゃ なす 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 マッシュマロ コーフレーク 干しぶどう | ◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 オートミールスナック | 545(512) 19.8(18.8) 22.6(22.1) 2.7(2.1) |
| 26 土 | 焼きうどん 厚揚げと水菜の煮物 バナナ | 牛乳/ハイハイ/干しうどん 豚ばら肉 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 植物油 食塩 濃口醤油 こしょう/厚揚げ みずな かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/クリーム サンドクラッカー/ふんわりチーズもち | ◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 クリームサンドクラッカー ふんわりチーズもち | 551(441) 18.5(15.3) 26.4(20.9) 2.9(2.2) |
| 28 月 | ごはん さといもコロッケ おくらのおかかあえ ABCスープ | 牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/さといもコロッケ なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/オクラ にんじん 濃口醤油 かつお節/マカロニ 鶏もも肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ とりがらスープ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/小麦粉 上白糖 植物油 食塩 | ◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 ちんすこう | 571(534) 16.4(16.8) 18.4(18.4) 3.4(2.7) |
| 29 火 | ごはん 鮭のムニエル ウインナーと野菜のソテー かぼちゃスープ | 牛乳/おでかけマンナ/米/さけ 食塩 こしょう 小麦粉 無塩バター/ウインナー キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん 植物油 食塩 こしょう/かぼちゃペースト たまねぎ にんじん しめじ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 生クリーム 無塩バター/牛乳/メロン/ひとくちビスケット/元氣甘辛せん | ◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 メロン ひとくちビスケット 元氣甘辛せん | 517(484) 20.9(20.0) 18.9(18.3) 2.7(2.2) |
| 30 水 | とうもろこしごはん ピーマンの肉づめ ココロサラダ トマトスープ | 牛乳/ふんわりコーン/米 ホールコーン缶 食塩/牛ひき肉 豚ひき肉 ビーマン たまねぎ にんじん パン粉 牛乳 小麦粉 食塩 こしょう 植物油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/ベーコン じゃがいも にんじん えだまめ ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油/トマト たまねぎ キャベツ コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉/りんご濃果汁/にんじん ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター にんじんジュース 生クリーム 上白糖 | ◎牛乳 ふんわりコーン ☆りんごジュース キャロットケーキ | 582(540) 16.1(15.6) 18.6(18.8) 4.8(3.9) |
| 31 木 | ごはん メルルーサのカレー天ぷら きゅうりの酢の物 なめごとこまつなのみそ汁 | 牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/メルルーサ 食塩 こしょう 小麦粉 カレー粉 パセリ粉 なたね油/ちりめんじゃこ カットわかめ きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/なめごとこまつな たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/アシッドミルク/りんご/源氏パイ/おとっと | ◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆アシッドミルク りんご 源氏パイ おとっと | 553(514) 31.5(24.8) 14.1(13.3) 3.7(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 当日までにご家庭で試してみてください。

