

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 金	ごはん すき焼き風煮物 和風ポテトサラダ キャベツのすまし汁	牛乳/ぶくじゃが/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼ひ 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/じゃがいも たまねぎ 塩こんぶ マヨドレ 濃口醤油/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/白玉粉 粉チーズ オリブ油 牛乳	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 もちもちチーズパン	459(443) 20.6(19.5) 14.7(15.8) 5.6(4.5)
2 土	和風スパゲティ 五目汁 メロンゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん しめじ 無塩バター 食塩 濃口醤油 こしょう/鶏もも肉 たまねぎ だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/メロンゼリー (鉄)/牛乳/まあるいクラッカーミニ/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ ハッピーターン	509(404) 19.3(15.6) 19.0(14.8) 3.9(3.1)
4 月	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ナポリタンスパゲティ 豆乳スープ	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/鶏もも肉 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン 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/たまねぎ にんじん かぼちゃ えのきたけ 調整豆乳 コンソメ 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 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 ミニアメリカンドッグ	606(548) 23.1(21.4) 22.4(21.5) 3.2(2.5)
5 火	ごはん ホキのバター醤油焼き ブロッコリーとツナのサラダ 和風春雨スープ	牛乳/メーブルビスケット/米/ホキ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/ツナ油漬缶 ブロッコリー にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 食塩 こしょう/糸かまぼこ はるさめ 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/バナナ/ホームパイ/元気とうもろこしあられ	◎牛乳 メーブルビスケット ☆牛乳 バナナ ホームパイ 元気とうもろこしあられ	471(427) 19.6(18.6) 13.0(13.2) 3.3(2.6)
6 水	ごはん 厚揚げの五目煮 のりじゃが キャベツとわかめのすまし汁	牛乳/紫いもチップ/米/豚もも肉 酒 しょうが 片栗粉 厚揚げ にんじん 白ねぎ 干しいだけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/じゃがいも ごま油 食塩 青のり粉/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/ちりめんじゃこ しそ 白ごま 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 べっだんこ焼き	494(459) 19.6(18.4) 11.8(12.7) 5.0(4.1)
7 木	ごはん たらのみそチーズ焼き ゴーヤチップス なすとこまつなのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/たら 酒 上白糖 みそ とろけるチーズ/ゴーヤ 片栗粉 なたね油 食塩/たまねぎ にんじん なす こまつな かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/国産ぶどうゼリー/マリービスケット/おとっと	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 国産ぶどうゼリー マリービスケット おとっと	522(491) 18.5(17.7) 12.3(13.9) 6.6(6.1)
8 金	ごはん ちゃんこ鍋 キャベツのじゃこドレッシングあえか ぼちゃと大根のみそ汁	牛乳/ぶくじゃが/米/肉団子 木綿豆腐 油揚げ はくさい だいこん にんじん しいだけ たら かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 ごま油/ちりめんじゃこ ごま油 キャベツ にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/カットわかめ かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/牛乳 片栗粉 上白糖 きな粉 上白糖	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 ミルクもち	472(454) 16.6(16.3) 14.4(15.5) 3.8(3.1)
9 土	きつねうどん 大根と豚肉の煮物 バナナ	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 たまねぎ にんじん 干しいだけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 青ねぎ/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/バナナ/牛乳/白い風船/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 おから入り揚げあられ	503(414) 19.0(15.9) 21.2(17.3) 3.0(2.4)
11 月	ピーンズライス 大根サラダ バナナ	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米 だいす 豚ひき肉 たまねぎ にんじん こまつな ホールマト田 干しぶどう しょうが にんにく 植物油 カレー粉 コンソメ ケチャップ ウスターソース 上白糖 片栗粉/だいこん きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 白ごま/バナナ/牛乳/じゃがいも ケチャップ ワインナー たまねぎ とろけるチーズ パセリ粉/元気わくわくミックスゼリー	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 ポテトピザ 元気わくわくミックスゼリー	516(473) 17.7(17.0) 15.8(16.2) 6.2(4.9)
12 火	ごはん カレーの照り焼き いんげんの天ぷら かきたま汁	牛乳/メーブルビスケット/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/いんげん 小麦粉 食塩 なたね油/卵 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/バナナ/ビスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 メーブルビスケット ☆牛乳 バナナ ビスコ ねじりんぼう	477(439) 19.1(18.3) 13.1(13.8) 2.1(1.7)
13 水	ごはん 関東煮 トマトのあえ物 なめこのみそ汁	牛乳/紫いもチップ/米/鶏もも肉 油揚げ ちくわ 板こんにゃく じゃがいも にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/ツナ油漬缶 トマト きゅうり 上白糖 酢 濃口醤油/たまねぎ にんじん なめこ 白ねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みそ/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 紫いもチップ ☆牛乳 ヨーグルトホットケーキ	515(477) 22.1(20.5) 14.9(15.2) 4.3(3.5)
14 木	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) さばの漬け焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 大根のみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/ふりかけ鉄之助 (かつお) /さば 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/かぼちゃ 鶏ひき肉 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉 青ねぎ/カットわかめ だいこん たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/英字ビスケット/ばりんこ	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 りんご 英字ビスケット ばりんこ	516(479) 21.1(19.7) 17.3(17.6) 3.1(2.5)



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 金	ごはん ジャージャン豆腐 チンゲンサイとハムの中華あえ わかめスープ	牛乳/ぶくじゃが/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 干しいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 とりからスープ 上白糖 濃口醤油 みそ ごま油 /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 たまねぎ にんじん とりからスープ 濃口醤油 食塩 ごま油/牛乳/パイ生地 さつまいも 上白糖 無塩バター 生クリーム 黒ごま	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 おさつパイ	609(563) 19.2(18.4) 25.8(24.7) 3.5(2.8)
16 土	ケチャップスパゲティー チキンスープ みかんゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ ウィンナー たまねぎ にんじん ビーマン 黄ピーマン オリブ油 ケチャップ ウスターソース 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/まあるいクラッカーミニ/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ ハッピーターン	519(412) 18.8(15.2) 18.0(14.0) 5.7(4.5)
19 火	チキンカレー 焼きかぼちゃ バナナ	牛乳/メーブルビスケット/米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく 植物油 かつお・昆布だし汁 パーモントカレー (甘口) 牛乳/かぼちゃ オリブ油 食塩/バナナ/ほうじ茶/米 にんじん ちりめんじゃこ みりん 濃口醤油	◎牛乳 メーブルビスケット ☆お茶 タ焼おにぎり	512(476) 16.1(15.9) 9.5(11.2) 5.4(4.2)
20 水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き じゃこサラダ 野菜スープ	牛乳/紫いもチップ/米/さけ 食塩 こしょう ホールコーン缶 マヨドレ/ちりめんじゃこ だいこん みずな 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 薄口醤油 食塩 こしょう すりごま/牛乳/ココア/ホームパイ/元氣どうもろこしあられ	◎牛乳 紫いもチップ ☆牛乳 ココア ホームパイ 元氣どうもろこしあられ	491(454) 21.9(20.5) 12.8(12.7) 2.6(2.2)
21 木	ごはん 油淋鶏 もやしとにんじんのナムル 中華スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油 白ねぎ しょうが 植物油 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/木綿豆腐 たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ とりからスープ 濃口醤油 食塩 こしょう 青ねぎ ごま油/牛乳/バナナ/マリービスケット/おとっと	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 バナナ マリービスケット おとっと	535(482) 19.0(18.0) 15.8(16.7) 3.0(2.3)
22 金	ごはん カレイの西京焼き 高野豆腐の煮物 糸かまのすまし汁	牛乳/ぶくじゃが/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 白みそ/高野豆腐 にんじん いんげん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 薄口醤油/糸かまぼこ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/フライドポテト なたね油 食塩	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 フライドポテト	465(439) 20.3(19.2) 14.4(15.1) 3.0(2.3)
25 月	ごはん 牛肉のカレー風味炒め 切干し大根ときゅうりのごま酢あえ 豆腐ともやしのすまし汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/牛もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 カレー粉 みりん 上白糖 濃口醤油/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 もやし 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/ワンタンの皮 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 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 しゅうまい	498(461) 22.6(21.0) 16.4(16.7) 5.5(4.4)
26 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき豆 なすのすまし汁	牛乳/メーブルビスケット/米/さけ 食塩 こしょう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 植物油 みそ みりん 上白糖 酒 濃口醤油 無塩バター/油揚げ だいず ひじき 板こんにやく 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/なす たまねぎ にんじん 白ねぎ こまつな かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/ビスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 メーブルビスケット ☆牛乳 りんご ビスコ ねじりんぼう	474(445) 20.1(19.1) 14.0(14.5) 4.2(3.4)
27 水	わかめごはん 鶏肉のノルウェー風 ブロッコリーのペロンチーノ風 ポトフ	牛乳/紫いもチップ/米 炊き込みわかめ/鶏もも肉 しょうが 食塩 こしょう 濃口醤油 片栗粉 なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/ちりめんじゃこ ブロッコリー にんじん にんにく オリブ油 食塩 こしょう/ウィンナー じゃがいも たまねぎ ほうきさい にんじん ホールコーン缶 とりからスープ コンソメ 食塩 こしょう/りんご濃縮果汁/無塩バター グラニュー糖 小麦粉 パンアエッセンス	◎牛乳 紫いもチップ ☆りんごジュース クッキー	627(559) 17.2(16.2) 22.4(21.0) 4.2(3.4)
28 木	ごはん さばの煮つけ 豚しゃぶ風あえ物 麩のみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/さば 酒 かつお・昆布だし汁 しょうが 上白糖 みりん 濃口醤油/豚肩ロース肉 しょうが 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油 キャベツ にんじん きゅうり 食塩 レモン果汁/焼 たまねぎ にんじん えのきたけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/アソッドミルク/バナナ/英字ビスケット/ばりんこ	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆アソッドミルク バナナ 英字ビスケット ばりんこ	552(517) 21.4(20.6) 15.4(16.1) 3.4(2.8)
29 金	さつまいもごはん 鶏肉のごま照り焼き こまつなのサラダ とろろ昆布のすまし汁	牛乳/ぶくじゃが/米 さつまいも 酒 食塩 黒ごま/鶏もも肉 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/ベーコン こまつな もやし マヨドレ 濃口醤油/だいこん たまねぎ にんじん しょうが かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 とろろこんぶ 青ねぎ/牛乳/米粉 ベーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳 りんご グラニュー糖 レモン果汁 ココア 上白糖	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 うさぎ蒸しパン	509(484) 19.4(18.5) 13.4(14.8) 2.8(2.2)
30 土	肉うどん ピーマンのおかか炒め バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 牛もも肉 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 カットわかめ たまねぎ 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油 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/まあるいクラッカーミニ/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 まあるいクラッカーミニ ハッピーターン	502(386) 19.8(16.0) 16.0(12.3) 2.8(2.2)

※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。

