

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 水	ごはん みそおでん はくさいのゆかりあえ こまつなのすまし汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/豚もも肉 厚揚げ ちくわ 板こんにゃく だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/はくさい にんじん しそ/ゆかり/油揚げ たまねぎ こまつな にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/肉まん	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 肉まん	526(512) 22.6(21.7) 15.0(16.2) 3.3(2.8)
2 木	ごはん 鮭のポテトソース ほうれん草のソテー 豆乳スープ	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米/さけ 酒 食塩 こしょう じゃがいも 食塩 無塩バター マ ヨドレ 牛乳 パセリ粉/ベーコン ほうれん草 にんじん ホールコーン缶 無塩バター 食塩 こ しょう/たまねぎ にんじん かぼちゃ フロccoli えのきたけ 調製豆乳 コンソメ 食塩/牛乳/ バナナ/アスバラガスビスケット/ぱりんこ	◎牛乳 たべっ子ベイビー おやさい ☆牛乳 バナナ アスバラガスビスケット ぱりんこ	539(497) 22.1(20.9) 17.5(17.5) 5.1(4.0)
4 土	わかめうどん はくさいと厚揚げの煮物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 鶏もも肉 油揚げ カットわかめ たまねぎ にんじん だいこ ん かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油/厚揚げ はくさい かつお・昆布だし汁 濃口醤油 上白糖 青ねぎ/バナナ/牛乳/黒豆きなこあられ/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 黒豆きなこあられ ハッピーターン	465(372) 22.1(18.1) 13.9(11.6) 3.0(2.3)
6 月	ごはん 鶏肉の磯煮 もずくの天ぷら 麩のすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/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/もずく たまねぎ にんじん 小麦 粉 食塩 なたね油/焼ふ たまねぎ にんじん しめじ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食 塩 青ねぎ/牛乳/小麦粉 黒こま 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 黒こまちんすこう	522(476) 19.5(18.4) 18.1(17.7) 3.6(2.9)
7 火	ごはん ホキのカレー風味焼き ツナとさといものソテー 卵とコーンのスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/ホキ 食塩 こしょう カレー粉 無塩バター/ツナ油漬缶 さといも じゃがいも たまねぎ オリーブ油 マヨドレ 食塩 こしょう パセリ粉/卵 たまねぎ クリーム コーン缶 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/サラダず焼き	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット サラダず焼き	480(453) 18.8(18.1) 14.3(15.4) 3.1(2.6)
8 水	ちゃんぽん種 もやしとにんじんのナムル バナナ	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/中華めん 豚もも肉 むきえび 糸かまぼこ たまねぎ キャベツ かつお・昆布だし汁 牛乳 上白糖 食塩 薄口醤油 こしょう こま油/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 こま油 白こま/バナナ/牛乳/米 ちりめんじゃこ しそ 白こま 濃口醤油 こま 油	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 べったんご焼き	496(454) 23.3(21.5) 13.4(14.3) 4.8(3.8)
9 木	ごはん たらのみそチーズ焼き ウインナーと野菜のソテー かぼちゃスープ	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米/たら 酒 上白糖 みそ とろけるチーズ/ウインナー キャベ ツ たまねぎ ピーマン 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 かぼちゃ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 生クリーム 無塩バター/牛乳/りんご/ホームパイ/お とっと	◎牛乳 たべっ子ベイビー おやさい ☆牛乳 りんご ホームパイ おとっと	542(500) 21.6(20.4) 18.5(17.9) 3.3(2.7)
10 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とにんじんのごまあえ はくさいと豆腐のみそ汁	牛乳/ぶくじゃが/米/豚もも肉 しょうが 食塩 こしょう たまねぎ にんじん 白ねぎ 植物油 かつ お・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ほうれん草 にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油 白こま/木綿豆腐 油揚げ はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ/ 牛乳/さつまいも 上白糖 無塩バター 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 なたね油	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 いもドーナツ	549(515) 19.9(19.0) 17.5(18.0) 4.9(3.9)
11 土	ケチャップパグティ チキンスープ みかんゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパグティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン オ リーブ油 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/白い風船/ふわわりチーズもち	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 ふわわりチーズもち	490(407) 17.2(14.5) 19.3(15.0) 5.6(4.5)
13 月	タコライス はくさいのじゃこドレッシングあえ バナナ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 植物油 トマト 上白糖 コンソメ ケチャップ ウスターソース レタス/ちりめんじゃこ こま油 はくさい にんじん 上白 糖 酢 濃口醤油 こま油/バナナ/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 パセリ粉	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 カリカリ餃子ピザ	569(509) 23.8(21.8) 24.3(22.6) 2.5(2.0)
14 火	ごはん カレーのムニエル カリフラワーのカレーマヨあえ じゃがいものスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/カラスカレイ 食塩 こしょう 小麦粉 無塩バター/ツナ油漬缶 カリ フラワー にんじん きゅうり ホールコーン缶 マヨドレ カレー粉 食塩 こしょう/ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ 薄口醤油 食塩 こしょう/牛乳/国産どう ぜり/ひとくちビスケット/元氣甘辛せん	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 国産どうぜり ひとくちビスケット 元氣甘辛せん	513(489) 18.7(18.3) 14.2(15.2) 7.9(7.2)
15 水	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 もやしのみそ汁	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米/ふりかけ鉄之助 (かつお)/鶏もも肉 濃口醤油 かつお・昆布 だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉/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/厚揚げ カットわかめ たまねぎ もやし にんじん 白ねぎ かつ お・昆布だし汁 みそ/牛乳/ホールコーン缶 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆牛乳 コーン蒸しパン	509(466) 22.8(20.9) 13.5(14.2) 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
16 木	ごはん 鮭の塩焼き ひじきとにんじんの煮物 豚汁	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米/さけ 食塩/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/豚もも肉 油揚げ さといも 板こんにゃく 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/バナナ/アスパラガスビスケット/ぼりんこ	◎牛乳 たべっ子ベイビー おやさい ☆牛乳 バナナ アスパラガスビスケット ぼりんこ	498(464) 23.3(21.8) 13.2(14.1) 3.3(2.6)
17 金	ごはん すき焼き風煮物 ちくわの磯辺揚げ 和風春雨スープ	牛乳/ぶくじゃが/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼☆ 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/ちくわ 小麦粉 青のり粉 なたね油/ 糸かまぼこ はるさめ たまねぎ にんじん こまつな かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/ りんご ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 りんごケーキ	548(514) 20.6(19.5) 16.4(17.2) 2.9(2.3)
18 土	カレーうどん 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 油揚げ 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 カレー粉 片栗粉 青ねぎ/ピーマン にんじん こま油 上白糖 濃口醤油 かつお節/バナナ/牛乳/黒豆きなこあられ/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 黒豆きなこあられ ハッピーターン	502(401) 22.8(18.7) 16.5(13.8) 2.7(2.1)
20 月	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ じゃがいもみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/鶏手羽中 しょうが にんにく かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 酢/木綿豆腐 ほうれん草 にんじん しめじ ねりごま すりごま 上白糖 濃口醤油 みそ/じゃがいも 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/牛乳/食パン 無塩バター グラニュー糖	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 シュガーパタートースト	537(489) 22.4(20.8) 17.0(16.9) 6.6(5.2)
21 火	ごはん ホキの西京焼き 牛肉とごぼうの煮物 キャベツのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/ホキ 酒 みりん 上白糖 白みそ/牛もも肉 ごぼう にんじん いん げん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/キャベツ 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/りんご/ミニミレービスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット サラダうす焼き	472(446) 20.7(19.7) 12.4(13.8) 3.2(2.7)
22 水	ツナカレーピラフ 鶏のからあげ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/米 食塩 コンソメ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん 植物油 食塩 こしょう カレー粉/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 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/キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 薄 口醤油 食塩 こしょう すりごま/りんご濃縮果汁/マリールービスケット 牛乳 生クリーム 上白糖	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆りんごジュース ビスケットケーキ	523(491) 16.9(16.3) 18.3(18.1) 3.3(2.6)
24 金	ごはん カレイのはくさいあんかけ こまつなのじゃこマヨ和え 豆腐となめこのみそ汁	牛乳/ぶくじゃが/米/カラスガレイ しょうが 酒 はくさい 白ねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 薄口醤油 片栗粉 こま油/ちりめんじゃこ こまつな にんじん マヨドレ 濃口醤油 白ごま/木綿豆腐 たまねぎ にんじん なめこ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/パイ生地 ベーコン じゃがいも たまねぎ 植物油 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 ベーコンポテトパイ	534(503) 22.6(21.1) 19.7(19.8) 4.7(3.7)
25 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 こしょう/鶏もも肉 油揚げ さといも たまねぎ だいこん にんじん 白ねぎ かつ お・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/メロンゼリー (鉄) /牛乳/白い風船/アンパンマンのソフトせんべ い	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 アンパンマンのソフトせんべい	494(413) 18.9(15.8) 18.9(15.4) 4.2(3.4)
27 月	カレーライス ひじきサラダ バナナ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/豚もも肉 じゃがいも たまねぎ 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/ツナ油漬缶 ひじき かつ お・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 にんじん きゅうり ホールコーン缶 マヨドレ 食塩 こしょ う/バナナ/牛乳/白玉粉 小麦粉 粉チーズ オリーブ油 牛乳	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 もちもちチーズパン	593(528) 23.8(21.9) 21.4(20.3) 5.7(4.5)
28 火	ごはん 筑前煮 はくさいのりあえ 五目みそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/鶏もも肉 さといも 板こんにゃく にんじん ごぼう れんこん 干し しいたけ いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/ちりめんじゃこ ごま油 はくさい にんじん 上白糖 濃口醤油 こま油 きざみのり/木綿豆腐 たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/ひとくちビスケット/元氣甘辛せん	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 りんご ひとくちビスケット 元氣甘辛せん	454(428) 17.9(17.6) 11.5(13.0) 4.2(3.4)
29 水	牛乳 パーカーパン 白身魚のフライ キャベツのカレーソーテ ークリームスープ	牛乳/きらきらコーンのおほしさま/牛乳/パーカーパン/メルルーサ 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 たまねぎ マヨドレ 上白糖 レモン果汁 パゼリ粉/ベーコン キャベツ にんじん ピー マン 植物油 食塩 こしょう カレー粉/じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ 牛乳 シチューミックスクリーム 食塩 こしょう/ほうじ茶/米 炊き込みわかめ	◎牛乳 きらきらコーンのおほしさま ☆お茶 わかめおにぎり	532(447) 21.8(19.2) 17.2(16.7) 4.0(3.0)
30 木	ごはん さばのごまみそ焼き 豆腐と根菜の煮物 糸かまのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米/さば 酒 濃口醤油 みそ みりん 上白糖 酒 濃口醤油 白 ごま/木綿豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上 白糖 濃口醤油/糸かまぼこ こまつな 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/アシドミルク/バナナ/ホーム/パイ/おとっと	◎牛乳 たべっ子ベイビー おやさい ☆アシドミルク バナナ ホーム/パイ おとっと	542(505) 19.7(19.2) 14.4(14.6) 3.5(2.9)

※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。

