

2024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月	ごはん 豚肉の焼肉風 三色ナムル ワンタンスープ	牛乳/メープルビスケット/米/豚もも肉 しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/ほうれんそう もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/ワンタンの皮 ハム たまねぎ にんじん 干しいたけ とりがらスープ 薄口醤油 食塩/牛乳/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 グラニュー糖 マーメイド	◎牛乳 メープルビスケット ☆牛乳 マーメイドスコーン	475(455) 18.4(17.9) 13.6(14.7) 3.5(2.8)
2火	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) たらのホイル焼き のり塩さといも 糸がまのすまし汁	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 しいたけ 無塩バター 濃口醤油/さといも 片栗粉 なたね油 青のり粉 食塩/糸がまほこ たまねぎ だいこん にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/バナナ/源氏パイ/ひとくちしょうゆせん	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 バナナ 源氏パイ ひとくちしょうゆせん	588(504) 33.0(24.9) 19.7(17.2) 2.7(2.1)
3水	ごはん 鶏肉の磯煮 きゅうりの酢の物 もやしとえのきのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ ひじき 板こんにやく 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 カットわかめ きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/たまねぎ もやし えのきたけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/小麦粉 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 ちんすこう	484(439) 19.3(18.2) 14.5(14.8) 2.9(2.3)
4木	ごはん 鮭のマヨドレ焼き キャベツのペペロンチーノ風 豆乳スープ	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/キャベツ にんじん にんにく オリーブ油 食塩 こしょう/さつまいも はくさい たまねぎ にんじん 調製豆乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/エースコイン/元氣カリボテミニ	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 りんご エースコイン カリボテミニ	450(457) 19.4(19.2) 11.4(13.5) 2.8(2.3)
5金	ごはん 肉じゃが ブロッコリーとツナのサラダ なめこのみそ汁	牛乳/ぶくじゃが/米/牛もも肉 じゃがいも 糸こんにやく 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/ツナ油漬缶 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/なめこ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/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 ぶくじゃが ☆牛乳 オートミールスナック	532(502) 19.1(18.3) 18.8(19.1) 7.2(5.8)
6土	わかめうどん はくさいと厚揚げの煮物 バナナ	牛乳/ハイハイン/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/バナナ/牛乳/クリームサンドクラッカー/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 クリームサンドクラッカー アンパンマンのソフトせんべい	512(412) 23.0(18.9) 18.4(15.2) 3.0(2.3)
8月	ハヤシライス コールスロー バナナ	牛乳/メープルビスケット/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 マヨドレ 上白糖 酢 食塩/バナナ/牛乳/じゃがいも なたね油 食塩	◎牛乳 メープルビスケット ☆牛乳 ポテトチップス	533(496) 18.2(17.7) 19.9(19.7) 5.7(4.5)
9火	ごはん ホキの西京焼き 高野豆腐の煮物 ゆばのすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/ホキ 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/干し湯葉 たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/りんご/たべっ子どうぶつバター味/元氣ソースせん	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご たべっ子どうぶつバター 元氣ソースせん	423(418) 19.6(18.8) 10.2(11.8) 2.5(2.1)
10水	ごはん 鶏天 切干大根のサラダ わかめともやしのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/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/ツナ油漬缶 切干大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/カットわかめ もやし 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/上新粉 さくらえび だいこん 白ねぎ ごま油 濃口醤油	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 大根餅	486(441) 24.4(22.3) 13.1(13.7) 3.2(2.6)
11木	ごはん カレイのムニエル アスパラガスとにんじんのソテー ABC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 小麦粉 無塩バター/グリーンアスパラガス にんじん ホールコーン缶 無塩バター 食塩 こしょう/マカロニ ベーコン じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ とりがらスープ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/バナナ/ビスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 バナナ ビスコ ねじりんぼう	494(473) 19.0(18.6) 14.0(15.1) 3.5(2.7)
12金	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいのゆかりあえ かぶと油揚げのみそ汁	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 ビーマン 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/はくさい にんじん しそふりかけ/油揚げ かぶ たまねぎ にんじん かぶ・葉 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 ぶくじゃが ☆牛乳 シュガーパタートースト	490(469) 19.7(18.7) 13.6(15.0) 4.4(3.5)
13土	ナポリタンスバゲティ ポトフ マスカットゼリー(鉄)	牛乳/ハイハイン/スバゲティ 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/鶏もも肉 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/マスカットゼリー(鉄)/牛乳/元氣水族館のなかまたちハッピーターン	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 元氣水族館のなかまたちハッピーターン	503(405) 18.2(14.9) 18.0(14.4) 5.5(4.4)



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月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草とにんじんあえもの 油揚げのみそ汁	牛乳/メープルビスケット/米/鶏もも肉 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/ほうれんそう にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油/油揚げ たまねぎ にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ぎょうざの皮 ツナ油漬缶 ホールコーン缶 マヨドレ パセリ粉	◎牛乳 メープルビスケット ☆牛乳 ツナマヨピザ	393(389) 19.6(18.9) 11.4(12.9) 2.7(2.2)
16火	ごはん たらのみそチーズ焼き もやしの炒め物 和風春雨スープ	牛乳/おでかけマンナ/米/たら 酒 上白糖 みそ とろけるチーズ/ハム もやし ビーマン にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/糸かまぼこ はるさめ 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/オレンジ/源氏パイ/ひとくちしょうゆせん	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 オレンジ 源氏パイ ひとくちしょうゆせん	537(475) 34.8(26.6) 16.9(15.1) 2.3(1.9)
17水	ごはん 牛肉のカレー風味炒め ブロッコリーのおかかあえ こまつなのすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/牛もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 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/ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 りんご蒸しパン	507(457) 19.3(18.2) 13.5(14.0) 6.3(5.0)
18木	ごはん さばの香味焼き ひじきとにんじんの煮物 豚汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/さば しょうが にんにく 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 ごま油/油揚げ 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 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 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご/エースコイン/元氣カリポテミニ	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 りんご エースコイン カリポテミニ	499(497) 22.1(21.3) 17.0(18.0) 2.9(2.4)
19金	ごはん 鶏肉の南蛮漬け キャベツののりあえ 麩のすまし汁	牛乳/ぶくじゃが/米/鶏もも肉 しょうが 片栗粉 なたね油 たまねぎ きゅうり にんじん 上白糖 濃口醤油 酢/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/焼か たまねぎ にんじん えのきたけ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/さつまいも 上白糖 無塩バター 生クリーム	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 スイートポテト	526(497) 19.0(18.2) 16.6(17.3) 3.6(2.9)
20土	ラーメン 豚肉と野菜の煮浸し ハナナ	牛乳/ハイハイン/中華めん 焼き豚 もやし たまねぎ ホールコーン缶 白ねぎ とりがらスープ 食塩 濃口醤油 こしょう ごま油 青ねぎ/豚もも肉 キャベツ にんじん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ハナナ/牛乳/クリームサンドクラッカー/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 クリームサンドクラッカー アンパンマンのソフトせんべい	431(348) 18.0(14.9) 14.6(12.2) 3.7(2.9)
22月	ごはん 中華豆腐 もやしとにんじんのあえもの 中華風オニオンスープ	牛乳/メープルビスケット/米/豚もも肉 むきえび 木綿豆腐 たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいただけ 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/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/ハム 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/ほうじ茶/米 かつお節 濃口醤油	◎牛乳 メープルビスケット ☆お茶 おかかおにぎり	414(404) 15.5(15.5) 6.3(8.7) 2.8(2.2)
23火	ごはん カレーの漬け焼き 切干し大根の炒め煮 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 濃口醤油/油揚げ 切干し大根 にんじん いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/焼か ほうれんそう たまねぎ えのきたけ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/ハナナ/たべっこどうぶつバター味/元氣ソースせん	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 ハナナ たべっこどうぶつバター 元氣ソースせん	440(423) 19.3(18.5) 9.7(11.3) 2.9(2.3)
24水	ピラフ 鶏のからあげ キャベツのじゃこドレッシングあえ コンソメスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米 食塩 コンソメ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 植物油 食塩 こしょう コンソメ カレー粉/しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/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/ベーコン クリームコーン缶 ホールコーン缶 たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター/りんご 濃縮果汁/パイ生地 いちご 生クリーム 上白糖	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆りんごジュース いちごパイ 	655(585) 19.5(18.3) 26.8(24.5) 2.7(2.1)
25木	ごはん 肉豆腐 エリンギとれんこんの炒めもの 大根のみそ汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/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/エリンギ れんこん にんじん ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/だいこん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/アシドミルク/オレンジ/ビスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆アシドミルク オレンジ ビスコ ねじりんぼう	465(472) 15.8(16.6) 9.6(11.5) 4.4(3.7)
26金	わかめごはん 鮭のみそ照り焼き コロコロサラダ 五目汁	牛乳/ぶくじゃが/米 炊き込みわかめ/さけ みそ みりん 濃口醤油 上白糖/ベーコン ごぼう にんじん えだまめ ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油/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/牛乳/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター/牛乳 ハナナ 生クリーム 上白糖 黒ごま	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 こいのぼりケーキ 	543(493) 22.8(20.9) 17.8(18.2) 3.4(2.7)
27土	ツナスパゲティ 鶏肉のスープ煮 いちごゼリー (鉄)	牛乳/ハイハイン/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 さざみ/りの/鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 かつお・昆布だし汁 濃口醤油 食塩 こしょう/いちごゼリー (鉄)/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ハッピーターン	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	470(379) 20.5(16.8) 15.2(12.1) 5.7(4.6)
30火	ごはん ホキのバター醤油焼き 煮あえっこ はくさいのすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/ホキ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/木綿豆腐 油揚げ だいこん にんじん 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 食塩/はくさい 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/りんご/源氏パイ/ひとくちしょうゆせん	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご 源氏パイ ひとくちしょうゆせん	509(453) 31.4(23.9) 17.7(15.8) 1.9(1.6)

※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。

