

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 木	ごはん さばの煮つけ なすとベーコンの炒めもの 五目汁	牛乳/おでかけマンナ/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/ベーコン なす にんじん ピーマン 植物油 食塩 こしょう/油揚げ 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/すいか/英字ビスケット/のりのり揚げ餅	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 すいか 英字ビスケット のりのり揚げ餅	491(473) 19.2(18.5) 18.6(18.8) 2.1(1.7)
2 金	ごはん スタミナ炒め 三色ナムル ビーフンスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚肩ロース肉 酒 しょうが にんにく たまねぎ たら 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう/チンゲンサイ もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/ピーマン カットわかめ にんじん たまねぎ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/牛乳/さつまいも なたね油 上白糖 濃口醤油 黒ごま	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 大学芋	490(443) 17.3(16.6) 16.4(16.3) 3.6(2.9)
3 土	ナポリタンスパゲティ ポトフ いちごゼリー (鉄)	牛乳/ハイライン/スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン 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/いちごゼリー (鉄)/牛乳/クリームサンドクラッカー/おとっと	◎牛乳 ハイライン ☆牛乳 クリームサンドクラッカー おとっと	508(438) 18.1(15.2) 18.3(15.7) 5.5(4.4)
5 月	ごはん ヤンニョムチキン キャベツの中華和え 中華風オニオンスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油 みりん 上白糖 濃口醤油 ケチャップ にんにく 白ごま/キャベツ にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油/たまねぎ にんじん 白ねぎ 干しいたけ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 ごま油/牛乳/みかん缶 パイン缶 もも缶 あわせるゼリー	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 フルーツゼリーミックス	478(478) 16.8(17.1) 12.6(14.4) 3.3(2.6)
6 火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら こまつなのすまし汁	牛乳/ぶくじゃが/米/さけ 食塩 こしょう たまねぎ 植物油 みそ マヨドレ みりん 青ねぎ/じゃがいも にんじん いんげん ごま油 上白糖 濃口醤油 白ごま/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/牛乳/バナナ/元氣水族館のなかまたち/サラダうす焼き	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 バナナ 元氣水族館のなかまたち サラダうす焼き	455(430) 19.3(18.4) 11.0(12.8) 4.8(3.7)
7 水	ごはん 肉豆腐 切干し大根のサラダ もやしのすまし汁	牛乳/ライスクリスピー/米/牛もも肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ツナ油漬缶 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/もやし たまねぎ にんじん 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 ライスクリスピー ☆牛乳 しゅうまい	481(445) 22.0(20.6) 15.5(15.6) 3.8(3.0)
8 木	ごはん カレイの照り焼き 揚げ野菜のだし浸し しめじのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/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/かぼちゃ なす オクラ なたね油 かつお・昆布だし汁 上白糖 みりん 濃口醤油/油揚げ たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 青ねぎ みそ/牛乳/りんご/エースコイン/元氣ソースせん	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご エースコイン 元氣ソースせん	459(453) 19.3(18.7) 11.7(13.3) 3.9(3.2)
9 金	ごはん 鶏肉のチーズ焼き マカロニソテー 夏野菜スープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/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/マカロニ キャベツ にんじん 植物油 食塩 こしょう/ハム たまねぎ トマト オクラ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/ハイ生油 グラニュー糖	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 スティックパイ (シュガー)	521(468) 21.9(20.3) 20.8(19.8) 2.0(1.6)
10 土	味噌ラーメン 焼豚と野菜のソテー バナナ	牛乳/ハイライン/ゆで中華めん 豚もも肉 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 とりがらスープ みりん 濃口醤油 みそ こしょう 青ねぎ/焼き豚 キャベツ しめじ にんじん ホールコーン缶 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/バナナ/牛乳/元氣とうもろこしあられ/星たべよ	◎牛乳 ハイライン ☆牛乳 元氣とうもろこしあられ 星たべよ	438(343) 18.7(15.3) 13.3(10.7) 4.9(3.8)
13 火	ごはん 牛肉のしょうが炒め 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 しょうが 食塩 こしょう たまねぎ にんじん キャベツ 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ツナ油漬缶 にんじん だいこん マヨドレ 濃口醤油 きざみのり/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/バナナ/源氏ハイ/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 バナナ 源氏ハイ のりのり揚げ餅	588(503) 31.8(23.9) 21.4(18.9) 3.6(2.8)
14 水	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) 焼豚と野菜のソテー エリンギの炒めもの なすと白ねぎすまし汁	牛乳/ライスクリスピー/米/ふりかけ鉄之助 (かつお)/さけ 食塩/エリンギ にんじん ピーマン ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/なす 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/焼豚 無塩バター グラニュー糖 きな粉/元氣わくわくミックスゼリー	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 鉄のラスク (きな粉) 元氣わくわくミックスゼリー	414(391) 20.1(18.7) 10.4(11.4) 2.6(2.1)
15 木	ごはん ポーケケチャップ ブロッコリーとコーンのソテー キャベツスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 たまねぎ にんじん 植物油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 上白糖 無塩バター/ブロッコリー にんじん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/英字ビスケット/ねじりりんぼう	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご 英字ビスケット ねじりりんぼう	491(476) 19.2(18.6) 16.0(16.7) 4.1(3.4)



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
16 金	ごはん ホキのバター醤油焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 わかめのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/ホキ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/ちくわ 油揚げ ひじき じゃがいも 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 濃口醤油/カットわかめ たまねぎ だいこん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/小麦粉 黒こま 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 黒こまちんすこう	490(444) 18.6(17.7) 16.2(16.1) 3.9(3.2)
17 土	ツナスバゲティ 鶏肉のスープ煮 みかんゼリー(鉄)	牛乳/ハイハイン/スバゲティ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ ビーマン 黄ビーマン オリブ油 濃口醤油 無塩バター きざみのり/鶏もも肉 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/みかんゼリー(鉄)/牛乳/クリームサンドクラッカー/おとっと	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 クリームサンドクラッカー おとっと	475(412) 20.4(17.1) 15.4(13.4) 5.6(4.5)
19 月	カレーライス トマトのじゃこドレッシングあえ バナナ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米 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 牛乳/ちりめんじゃこ ごま油 トマト きゅうり 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/バナナ/ほうじ茶/米 塩こんぶ 白こま ごま油	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆お茶 ごま塩昆布おにぎり	539(519) 17.7(17.6) 13.2(14.8) 4.9(3.8)
20 火	ごはん あじの南蛮漬け キャベツののりあえ ゆばのみそ汁	牛乳/ぶくじゃが/米/あじ しょうが 片栗粉 なたね油 たまねぎ にんじん きゅうり 上白糖 濃口醤油 酢/キャベツ にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 きざみのり/干し湯葉 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/すいか/元氣水族館のなかまたち/サラダうす焼き	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 すいか 元氣水族館のなかまたち サラダうす焼き	487(460) 19.0(18.2) 13.9(15.1) 2.8(2.2)
21 水	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 高野豆腐の煮物 大根のすまし汁	牛乳/ライスクリスピー/米/鶏もも肉 酒 青ねぎ しょうが にんにく 植物油 みりん 上白糖 濃口醤油 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/だいこん 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/牛乳/豚ひき肉 植物油 たまねぎ いら 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 チヂミ	457(426) 22.5(21.0) 12.9(13.6) 2.7(2.1)
22 木	ごはん カレイのムニエル スパサラ トマトとたまねぎのスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/カラスガレイ 食塩 こしょう 小麦粉 無塩バター/スバゲティ ハム きゅうり にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 濃口醤油 こしょう/たまねぎ トマト にんじん コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/エースコイン/元氣ソースせん	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご エースコイン 元氣ソースせん	450(446) 18.8(18.3) 11.3(12.9) 2.2(1.9)
23 金	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 野菜のかき揚げ おくらのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/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/かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ ホールコーン缶 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 なたね油/オクラ 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/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 マーメレード グラニュー糖	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 マーメレードスコーン	18.6(17.6) 17.3(17.1) 3.4(2.7)
24 土	肉うどん 大根と油揚げの煮物 バナナ	牛乳/ハイハイン/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/油揚げ 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/元氣とうもろこしあられ/星たべよ	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 元氣とうもろこしあられ 星たべよ	477(373) 19.5(15.9) 15.6(12.6) 3.1(2.4)
26 月	ごはん 麻婆豆腐 もやしとにらのあえもの わかめスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく 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 みそ 片栗粉 ごま油 青ねぎ/もやし いら にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白こま/カットわかめ 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/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 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 黒糖蒸しパン	527(517) 18.3(18.3) 16.9(17.9) 3.6(2.9)
27 火	ごはん 鮭のオイル焼き かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁	牛乳/ぶくじゃが/米/さけ 食塩 たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ 無塩バター 濃口醤油/かぼちゃ 鶏ひき肉 いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉/卵 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/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ぶくじゃが ☆牛乳 りんご 源氏パイ のりのり揚げ餅	598(520) 36.2(27.6) 22.0(19.4) 3.4(2.8)
28 水	キャラットライス 鶏肉のマーメレード焼き 切干し大根のごまドレッシング コンソメスープ	牛乳/ライスクリスピー/米 食塩 コンソメ 無塩バター にんじん 植物油 食塩 こしょう コンソメ/鶏もも肉 マーメレード 上白糖 濃口醤油 片栗粉/切干し大根 きゅうり にんじん マヨドレ 上白糖 濃口醤油 酢 ごま油 すりごま/ベーコン クリームコーン缶 ホールコーン缶 たまねぎ 豆乳 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター/りんご濃縮果汁/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 バナナ もも缶 生クリーム 上白糖 りんご みかん缶	◎牛乳 ライスクリスピー ☆りんごジュース ケーキサンド	574(529) 17.5(16.9) 15.1(15.2) 3.6(2.9)
29 木	ごはん カレイの西京焼き 五目豆 たまねぎのすまし汁	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/だいず ちくわ 板こんにゃく にんじん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/たまねぎ にんじん だいこん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/アシドミルク/バナナ/アスパラガスビスケット/おとっと	◎牛乳 おでかけマンナ ☆アシドミルク バナナ アスパラガスビスケット おとっと	459(453) 18.4(18.2) 4.9(7.7) 4.0(3.3)
30 金	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め こまつなのあえ物 厚揚げとえのきのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚もも肉 酒 植物油 キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 酒 食塩 みりん 上白糖 濃口醤油 カレー粉/こまつな にんじん ホールコーン缶 上白糖 みりん 濃口醤油/厚揚げ 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/ワインナー 小麦粉 ホットケーキ粉 牛乳 なたね油	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 ミニアメリカンドッグ	551(492) 21.3(19.8) 20.4(19.5) 3.7(3.0)
31 土	ミートスバゲティ じゃがいものスープ マスカットゼリー(鉄)	牛乳/ハイハイン/スバゲティ 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/じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 薄口醤油 食塩 こしょう/マスカットゼリー(鉄)/牛乳/まあいクラッカーミニ/はりんご	◎牛乳 ハイハイン ☆牛乳 まあいクラッカーミニ はりんご	564(441) 22.3(17.9) 22.1(16.8) 5.4(4.3)

※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。

