

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
2月	ごはん 牛肉のみそ煮 野菜のソテー しめじのすまし汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/牛もも肉 たまねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン 白ねぎ 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/キャベツ にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/カットわかめ 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/白玉粉 小麦粉 粉チーズ オリブ油 牛乳	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 もちもちチーズパン	471(447) 20.9(19.7) 15.5(16.5) 3.1(2.5)
3火	ごはん あじのバター醤油焼き ブロッコリーのしらすあえ だいこんのみそ汁	牛乳/たべっ子パイビー おやさい/米/あじ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/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/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 青ねぎ/牛乳/バナナ/たべっ子どうぶつ パター味/野菜スティック	◎牛乳 たべっ子パイビー おやさい ☆牛乳 パナナ たべっ子どうぶつ パター 野菜スティック	531(486) 22.5(21.1) 16.6(16.6) 3.7(2.9)
4水	ごはん 八宝菜 トマトのあえ物 春雨スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚もも肉 はくさい たまねぎ にんじん 白ねぎ 干しいたけ 黒きくらげ 植物油 とりがらスープ 酒 上白糖 食塩 濃口醤油 片栗粉/ツナ油漬魚 トマト きゅうり 上白糖 酢 濃口醤油/はるさめ たまねぎ にんじん とりがらスープ 薄口醤油 食塩/牛乳/牛乳 片栗粉 上白糖 きな粉 上白糖/星たべよ	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 ミルクもち 星たべよ	485(469) 19.1(18.5) 13.7(15.6) 2.4(1.9)
5木	ごはん 鮭のポテトソース スッキーニのフライ 野菜スープ	牛乳/きらきら星のパフ/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/スッキーニ 小麦粉 パン粉 食塩 こしょう なたね油/キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 食塩 こしょう すりごま/牛乳/なし/ひとくちビスケット/ねじりんぼう	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 なし ひとくちビスケット ねじりんぼう	531(464) 19.8(18.6) 18.1(17.0) 3.6(3.0)
6金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきとちくわの炒り豆腐 かぼちゃとこまつなのみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/鶏もも肉 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/木綿豆腐 ちくわ ひじき にんじん いんげん 干しいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/フライドポテト なたね油 食塩	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 フライドポテト	484(437) 19.4(18.2) 16.1(15.7) 4.1(3.1)
7土	きつねうどん 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 油揚げ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 鶏もも肉 たまねぎ にんじん 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/ホームパイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ホームパイ おから入り揚げあられ	523(410) 20.6(16.9) 21.1(16.1) 3.6(2.8)
9月	ごはん ジャージャン豆腐 じゃこサラダ なすのすまし汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/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 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 みそ ごま油/ちりめんじゃこ だいこん トマト 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/なす 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/小麦粉 黒砂糖 上白糖 食塩 植物油	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 黒糖ちんすこう	511(479) 18.3(17.6) 17.3(17.9) 3.0(2.4)
10火	ごはん カレイのピザ風焼き じゃがベーコン ABCスープ	牛乳/たべっ子パイビー おやさい/米/カラスガレイ 酒 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン缶 オリブ油 ケチャップ 上白糖 食塩 こしょう 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/マカロニ たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/バナナ/ミニミレービスケット/ハッピーターン	◎牛乳 たべっ子パイビー おやさい ☆牛乳 パナナ ミニミレービスケット ハッピーターン	563(510) 22.2(20.8) 16.9(17.1) 4.7(3.7)
11水	豆乳担々麺 チンゲンサイのナムル バナナ	牛乳/ミニ野菜スティック/ゆで中華めん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 白ねぎ しょうが にんにく ごま油 みりん 上白糖 みそ とりがらスープ 調製豆乳 食塩 こしょう 薄口醤油/チンゲンサイ にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油/バナナ/ほうじ茶/米 炊き込みわかめ	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆お茶 わかめおにぎり	382(375) 14.0(14.2) 9.6(12.0) 4.2(3.3)
12木	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) さばのしょうが焼き ピーマンソテー もやしとおくらのすまし汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/ふりかけ鉄之助(かつお)/さば しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/豚もも肉 ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/もやし たまねぎ にんじん オクラ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/りんご/ビスコ/ひじきあられ	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご ビスコ ひじきあられ	520(454) 22.4(20.3) 17.4(16.4) 2.4(2.0)
13金	ごはん からあげのおろしかけ きゅうりの塩昆布あえ 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 しょうが 片栗粉 なたね油 だいこん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 青ねぎ/きゅうり にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/焼酎 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/牛乳/ハイ生地 かぼちゃ 上白糖 無塩バター 生クリーム	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 かぼちゃロールパイ	593(533) 19.3(18.3) 24.4(22.8) 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
14 土	ケチャップスパゲティー チキンスープ メロンゼリー(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 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/メロンゼリー(鉄)/牛乳/白い風船/元氣カボチャ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	455(392) 17.1(14.5) 15.6(13.2) 5.6(4.5)
17 火	さつまいもごはん 豆腐の五目焼き キャベツのじゃこドレッシングあえ なめこみそ汁	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米 さつまいも 酒 食塩/木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき にんじ ん えだまめ しょうが 濃口醤油 酒 食塩 片栗粉 かつお・昆布だし汁 上白糖 薄口醤油 片 栗粉/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/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/米 きな粉 上白糖 食塩 黒ごま 上白糖 食塩	◎牛乳 たべっ子ベイビー おやさい ☆牛乳 お月見おはぎ 	580(546) 22.2(21.1) 14.4(15.6) 4.6(3.6)
18 水	ごはん カレーのカレー風味焼き いんげんのソテー ミネストローネスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/カラスガレイ 食塩 こしょう カレー粉 無塩バター/いんげん にん じん ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/ウィンナー たまねぎ にんじん キャベツ ホー ルトマト缶 にんにく オリーブ油 上白糖 コンソメ 食塩/牛乳/バナナ/たべっ子どうぶつ パ ター味/野菜スティック	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 バナナ たべっ子どうぶつ パター 野菜スティック	504(460) 19.0(18.1) 16.1(16.6) 2.3(1.7)
19 木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの天ぷら 五目汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/牛もも肉 じゃがいも 糸こんにゃく たまねぎ にんじん 植物油 かつ お・昆布だし汁 みりん 上白糖 食塩 濃口醤油/ブロッコリー 小麦粉 食塩 なたね油/カット わかめ だいこん 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 青ねぎ/牛 乳/りんご ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんごケーキ	534(479) 19.3(18.2) 16.6(16.4) 7.0(5.6)
20 金	ごはん たらのみそチーズ焼き 青菜と干しエビの煮浸し 糸かまのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/たら 酒 上白糖 みそ とろけるチーズ/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/糸かまぼこ 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/なし/ひとくちビスケット/ねじりんぼう	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 なし ひとくちビスケット ねじりんぼう	480(430) 22.8(21.1) 13.4(13.2) 1.9(1.6)
21 土	麻婆ラーメン もやしの炒め物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/ゆで中華めん 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ 植 物油 とりからスープ 上白糖 濃口醤油 みそ 片栗粉 ごま油 青ねぎ/ナム もやし にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/バナナ/牛乳/ホームパイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ホームパイ おから入り揚げあられ	460(359) 18.0(14.8) 18.5(14.1) 4.3(3.4)
24 火	ごはん すき焼き風煮物 切干し大根のごま酢あえ えのきのみそ汁	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼酎 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/切干し大根 きゅ うり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 白ごま/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/りんご/ミニミレービスケット/ハッピーターン	◎牛乳 たべっ子ベイビー おやさい ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット ハッピーターン	490(461) 17.8(17.3) 13.5(14.4) 4.5(3.7)
25 水	キャロットライス ホキのパン粉焼き トマトの冷製パスタ ブロッコリーとコーンのスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/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/ホキ 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/スパゲティ ちりめんじゃこ トマト しそ オリーブ油 食塩 こしょう/たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう/りんご濃縮果汁/さつまいも なたね油 上白糖 生クリーム コーンフレーク た べっ子どうぶつ パター味 黒ごま	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆りんごジュース さつまいもパフェ 	573(546) 15.9(15.9) 11.1(13.3) 4.5(3.6)
26 木	ごはん 鶏肉のみそ炒め えだまめのサラダ わかたまた汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/鶏もも肉 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん なら ごま油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ/ツナ油漬缶 じゃがいも えだまめ マ ヨドリ 濃口醤油 きざみのり/卵 カットわかめ 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/アシッドミルク/バナナ/ビスコ/ひじきあられ	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆アシッドミルク バナナ ビスコ ひじきあられ	519(463) 18.7(18.0) 8.7(9.6) 7.0(5.7)
27 金	ごはん 鮭の塩焼き 揚げなすと高野の煮物 とろろ昆布のすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/さけ 食塩/高野豆腐 なす なたね油 にんじん 干しい たけ いんげん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 薄口醤油/たまねぎ にんじん オクラ 白 ねぎ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 とろろこんぶ/牛乳/ゆでうどん 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ しょうが 酒 上白糖 濃口醤油 食塩 片栗粉 ごま油	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 うどん餃子	452(420) 22.9(21.2) 14.3(14.7) 2.7(2.2)
30 月	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き こまつなのサラダ ポテトスープ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/鶏もも肉 食塩 こしょう たまねぎ 植物油 ケ チャップ 上白糖 食塩 こしょう/ペーコン こまつな もやし マヨドレ 濃口醤油 白ごま/じゃ がいも たまねぎ にんじん いんげん コンソメ 食塩/牛乳/小麦粉 ペーキングパウダー 牛乳 食塩 なたね油 グラニュー糖	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 チュロス	491(463) 19.7(18.7) 15.1(16.1) 3.8(3.1)

※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。

