

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 金	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) とんかつ はくさいののりあえ 五目みそ汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/ふりかけ鉄之助(かつお)/豚ヒレ肉 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 ハグルマトンカツソース/はくさい にんじん 上白糖 酒 濃口醤油/高野豆腐 にんじん いんげん 干 綿豆腐 さつまいも たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/パイ生 地 りんご グラニュー糖 レモン果汁 粉糖	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 アップルパイ 	628(579) 23.7(21.9) 22.5(22.0) 3.3(2.6)
5 火	ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 もやしのすまし汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/鶏もも肉 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/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/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/国産野菜ゼリー/ミニミレービスケット/ばりんこ	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 国産野菜ゼリー ミニミレービスケット ばりんこ	510(468) 20.3(19.0) 14.9(15.0) 2.9(2.4)
6 水	ごはん カレーのバター醤油焼き もずくのかき揚げ さいとものみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/カラスガレイ 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/もずく たまねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ 小麦粉 片栗粉 食塩 なたね油/木綿豆腐 さいとも はくさい た まねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/小麦粉 黒砂糖 上白糖 食塩 植物油	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 黒糖ちんすこう	546(488) 19.9(18.7) 18.0(17.6) 3.9(3.1)
7 木	ごはん 牛肉と根菜の煮物 こまつなのじゃこマヨ和え 糸がまのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/牛もも肉 油揚げ 板こんにゃく だいこん れんこん にんじん し いたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/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/糸がまほこ カットわかめ 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/バナナ/白い風船/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 バナナ 白い風船 アンパンマンのソフトせんべい	482(458) 20.1(19.2) 14.5(16.1) 3.5(2.8)
8 金	ごはん たらのかレームニエル じゃがベーコン 豆乳スープ	牛乳/たべっ子ベイビー/米/たら 食塩 こしょう 小麦粉 カレー粉 オリーブ油/ベーコン じゃが いも たまねぎ ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう パセリ粉/たまねぎ にんじん キャベ ツ えのきたけ フロッキー 調製豆乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/肉まん	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 肉まん	559(558) 22.3(21.9) 16.6(18.1) 5.6(4.7)
9 土	ケチャップスパゲティー チキンスープ いちごゼリー(鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティー 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 だいこ ん にんじん コンソメ 食塩/いちごゼリー(鉄)/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	490(396) 17.6(14.5) 19.0(14.5) 5.1(4.1)
11 月	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 大根サラダ さつまいものみそ汁	牛乳/ふわふわチップ/にんじん味/米/鶏もも肉 みりん 上白糖 濃口醤油 たまねぎ マヨドレ/ツナ 油漬缶 だいこん みずな にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/油揚げ さつまいも たまねぎ にん じん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/あずき(乾) 上白糖 食塩 ホットケーキ粉 調製 豆乳 なたね油 グラニュー糖	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 あんドーナツ	555(503) 22.4(20.7) 14.7(15.0) 5.6(4.5)
12 火	ごはん ホキのごまみそ焼き れんこんののり塩炒め 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/ホキ 酒 みそ みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/ れんこん 植物油 食塩 青のり粉/木綿豆腐 しめじ たまねぎ にんじん もやし 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/のりのり揚げ餅	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 バナナ ホームパイ のりのり揚げ餅	487(438) 18.8(17.7) 13.0(13.5) 3.0(2.3)
13 水	ごはん チンジャオロース チョレギサラダ 春雨スープ	牛乳/きらきら星のパフ/米/豚もも肉 酒 片栗粉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん ご ま油 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう/キャベツ きゅうり しょうが にんに く 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/カットわかめ 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 ごま油/牛乳/ぎょうざの皮 豚ひき肉 たまねぎ ケチャップ コンソメ ウスターソース/元氣わくわくミックスゼリー	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 ミートソース餃子 元氣わくわくミックスゼリー	460(423) 19.6(18.4) 13.6(14.1) 3.3(2.6)
14 木	ごはん 鮭のクリームソースかけ ほうれん草のソテー 野菜スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/さけ 酒 食塩 こしょう 植物油 小麦粉 調製豆乳 クリームコー ン缶 コンソメ 食塩 パセリ粉/ベーコン ほうれん草 にんじん オリーブ油 食塩 こしょう/ かぼちゃ 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/りんご/ミルクス ティック/サラダうす焼き	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 りんご ミルクスティック サラダうす焼き	464(448) 18.9(18.4) 14.6(16.1) 3.3(2.7)
15 金	ゆかりごはん 鶏のからあげ カリフラワーのカレーマヨあえ かぶのみそ汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/カリフラワー フロッキー にんじん マヨドレ カレー粉 食塩 こしょう/カットわかめ かぶ かぶ・葉 た まねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/さつまいも 上白糖 調製豆乳 マリ ンビスケット	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 さつまいもタルト	476(468) 18.5(18.1) 12.6(14.4) 3.8(3.1)



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 土	肉うどん 大根と油揚げの煮物 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/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/ひとくちビスケット/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ひとくちビスケット ハッピーターン	533(407) 19.1(15.9) 17.8(13.7) 3.0(2.3)
18 月	ごはん みそおでん ピーマンのおかか炒め 麩のすまし汁	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/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 酒 上白糖 薄口醤油 片栗粉 ごま油/ごぼう 片栗粉 小麦粉 なたね油 かつお節/焼心 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/ホットケーキ粉 上白糖 調製豆乳 干しぶどう グラニュー糖	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 レーズンスコーン	455(422) 19.4(18.3) 10.8(11.8) 3.5(2.8)
19 火	ごはん カレイのはくさいあんかけ ごぼうの甘辛揚げ かぼちゃのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/カラスガレイ しょうが 酒 はくさい にんじん かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 薄口醤油 片栗粉 ごま油/ごぼう 片栗粉 小麦粉 なたね油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 黒ごま/木綿豆腐 かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご/ミニミレービスケット/ぱりんこ	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 りんご ミニミレービスケット ぱりんこ	544(490) 20.2(18.9) 15.9(15.8) 4.9(4.0)
20 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ウインナーときのこのソテー ポテトスープ	牛乳/きらきら星のパフ/米/鶏もも肉 食塩 こしょう 小麦粉 にんにく オリーブ油 たまねぎ いんげん ホールトマト缶 酒 上白糖 コンソメ ウスターソース ケチャップ 調製豆乳/ウインナー にんじん エリンギ えのきたけ ホールコーン缶 植物油 食塩 こしょう/じゃがいも たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/米 ちりめんじゃこ しそ 上白糖 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 ペったんご焼き	559(499) 24.3(22.3) 12.4(13.1) 4.7(3.8)
21 木	ごはん 回鍋肉 もやしとにんじんのナムル わかめスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚肩ロース肉 キャベツ ピーマン にんじん 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/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/バナナ/白い風船/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 バナナ 白い風船 アンパンマンのソフトせんべい	484(459) 16.3(16.2) 15.6(17.0) 3.4(2.7)
22 金	ごはん さばの漬け焼き こまつなの和え物 ごんぼ汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/さば 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/こまつな にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油/鶏もも肉 油揚げ おから たまねぎ だいこん しめじ ごぼう にんじん かつお・昆布だし汁 酒 濃口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/さつまいも れんこん かぼちゃ なたね油 食塩	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 野菜チップス	467(455) 22.9(21.6) 17.8(18.4) 3.6(2.9)
25 月	カレーライス 切干大根ときゅうりのごま酢あえ バナナ	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/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(甘口) 牛乳/油揚げ 切干大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 すりごま/バナナ/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 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 チヂミ	599(532) 23.3(21.3) 20.5(19.6) 5.4(4.2)
26 火	ごはん 鮭のねぎダレ焼き ひじきとにんじんの煮物 たまごのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/さけ 食塩 青ねぎ しょうが 植物油 上白糖 酢 濃口醤油/ひじき 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 濃口醤油/卵 カットわかめ 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/りんご/ホームバイ/のりのり揚げ餅	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 りんご ホームバイ のりのり揚げ餅	473(436) 20.5(19.2) 13.9(14.3) 3.1(2.6)
27 水	ツナピラフ さといもコロッケ フロッコリーのペペロンチーノ風 かぶのスープ	牛乳/きらきら星のパフ/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/さといもコロッケ なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/フロッコリー にんじん ホールコーン缶 にんにく オリーブ油 食塩 こしょう/かぶ かぶ 葉 たまねぎ にんじん 調製豆乳 コンソメ 食塩 こしょう/りんご濃縮果汁/パイ生地 りんご グラニュー糖 生クリーム 上白糖 粉糖	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆りんごジュース パイコロネ 	633(585) 14.8(15.3) 23.5(22.4) 3.8(3.0)
28 木	ごはん あじのタルタルソース はくさいの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/あじ しょうが 上白糖 濃口醤油 酢 マヨドレ たまねぎ 食塩 こしょう/はくさい にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/木綿豆腐 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/バナナ/ミルクスティック/サラダうす焼き	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆アシドミルク バナナ ミルクスティック サラダうす焼き	463(453) 18.2(18.2) 6.9(9.9) 3.9(3.2)
29 金	ごはん 筑前煮 キャベツとじゃこのサラダ なめこのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/鶏もも肉 板こんにゃく にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ 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 キャベツ 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 なめこ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/食パン ハム たまねぎ 植物油 小麦粉 調製豆乳 食塩 こしょう とうけるチーズ	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 クロックムッシュ	541(514) 24.0(22.5) 16.2(17.2) 5.2(4.1)
30 土	豆乳ちゃんぽん麺 焼豚ともやしのソテー メロンゼリー(鉄)	牛乳/お子さませんべい/ゆで中華めん 豚もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん かつお・昆布だし汁 調製豆乳 上白糖 薄口醤油 こしょう ごま油/焼き豚 もやし にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/メロンゼリー(鉄)/牛乳/ひとくちビスケット/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ひとくちビスケット ハッピーターン	543(427) 21.8(18.1) 19.3(14.8) 4.4(3.5)

※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。

