2025年度

5月

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 鮭のクリームソースかけ ジャーマンポテト トマトスープ	牛乳/きらきら星のパフ/米/さけ　酒　食塩　こしょう　無塩バター　小麦粉　牛乳　クリームコーン缶　コンソメ　食塩　パセリ粉/ウインナー　じゃがいも　たまねぎ　植物油　食塩　こしょう/トマト　たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　キャベツ　コンソメ　食塩　こしょう/牛乳/りんご/おっとっと/英字ビスケット	◎牛乳　きらきら星のパフ ☆牛乳　りんご おっとっと 英字ビスケット	460(419) 19.4(18.3) 13.5(13.9) 4.8(3.9)
2 金	ごはん 牛肉のみそ煮 もやしとにらのあえもの 麩のすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/牛もも肉　たまねぎ　チンゲンサイ　赤ピーマン　植物油　かつお・昆布だし汁　上白糖　濃口醤油　みそ/もやし　にら　にんじん　上白糖　濃口醤油　ごま油　白ごま/カットわかめ　焼ふ　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/牛乳　片栗粉　上白糖　いちごジャム	◎牛乳　たべっ子ベイビー ☆牛乳　ミルクもち	454(445) 17.8(17.5) 12.7(14.4) 3.2(2.5)
7 水	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	牛乳/ライスクリスピー/米/豚もも肉　はくさい　たまねぎ　にんじん　白ねぎ　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/ハム　はるさめ　きゅうり　にんじん　上白糖　酢　濃口醤油　ごま油　白ごま/木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　とりがらスープ　濃口醤油　食塩　こしょう　青ねぎ　ごま油/牛乳/じゃがいも　食塩　無塩バター　片栗粉　みりん　濃口醤油	◎牛乳　ライスクリスピー ☆牛乳　いももち	472(438) 17.9(17.3) 14.7(15.0) 7.3(5.9)
8 木	ごはん たらのケチャップ炒め 切干し大根の炒め煮 なすのみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/たら　しょうが　酒　片栗粉　なたね油　たまねぎ　ケチャップ　上白糖　ウスターソース/切干し大根　にんじん　植物油　かつお・昆布だし汁　上白糖　濃口醤油/油揚げ　なす　たまねぎ　にんじん　白ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ/牛乳/バナナ/たべっ子どうぶつ バター味/のりのり揚げ餅	◎牛乳　きらきら星のパフ ☆牛乳　バナナ たべっ子どうぶつ バター のりのり揚げ餅	526(460) 18.5(17.4) 16.3(15.9) 3.0(2.3)
9 金	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き アスパラベーコン ABCスープ	牛乳/たべっ子ベイビー/米/鶏もも肉　みりん　上白糖　濃口醤油　たまねぎ　マヨドレ/ベーコン　グリーンアスパラガス　にんじん　ホールコーン缶　食塩　こしょう/マカロニ　キャベツ　たまねぎ　にんじん　えのきだけ　コンソメ　食塩　こしょう　すりごま/牛乳/無塩バター　グラニュー糖　小麦粉　ココア　バニラエッセンス	◎牛乳　たべっ子ベイビー ☆牛乳　うずまきクッキー	552(523) 19.3(18.7) 20.3(20.4) 3.0(2.4)
10 土	ミートスパゲティ かぼちゃスープ いちごゼリー（鉄）	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ　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/かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　しめじ　調製豆乳　コンソメ　食塩　こしょう　パセリ粉/いちごゼリー（鉄）/牛乳/源氏パイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳　お子さませんべい ☆牛乳　源氏パイ おから入り揚げあられ	605(466) 35.1(24.4) 25.2(18.1) 4.4(3.6)
12 月	ごはん 関東煮 もやしのごま酢あえ 大根のみそ汁	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　板こんにゃく　じゃがいも　にんじん　かつお・昆布だし汁　上白糖　濃口醤油/もやし　きゅうり　にんじん　酢　上白糖　濃口醤油　白ごま/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/牛乳/ホットドッグパン　ウインナー　キャベツ　にんじん　植物油　ケチャップ	◎牛乳　ふわふわチップ　じゃがいも味 ☆牛乳　ホットドッグ	498(457) 21.5(20.0) 14.7(15.0) 4.8(3.8)
13 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げなすと高野の煮物 糸かまのすまし汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/さけ　食塩　こしょう　キャベツ　たまねぎ　にんじん　植物油　みそ　みりん　上白糖　酒　濃口醤油　無塩バター/高野豆腐　なす　なたね油　にんじん　いんげん　干ししいたけ　かつお・昆布だし汁　みりん　上白糖　薄口醤油/糸かまぼこ　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/バナナ/英字ビスケット/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳　ミニどうぶつビスケット ☆牛乳　バナナ 英字ビスケット アンパンマンのソフトせんべい	515(498) 21.9(21.1) 15.2(16.4) 3.0(2.4)
14 水	ごはん スタミナ炒め チンゲンサイのナムル 春雨スープ	牛乳/ライスクリスピー/米/豚肩肉　酒　しょうが　にんにく　たまねぎ　にら　白ねぎ　植物油　とりがらスープ　上白糖　濃口醤油　食塩　こしょう/チンゲンサイ　にんじん　上白糖　濃口醤油　ごま油　白ごま/はるさめ　たまねぎ　にんじん　黒きくらげ　とりがらスープ　薄口醤油　食塩　青ねぎ/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　ライスクリスピー ☆牛乳　さつまいもドーナツ	546(498) 17.8(17.2) 18.1(17.7) 4.0(3.2)
15 木	ごはん カレイの照り焼き ブロッコリーのじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/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/ちりめんじゃこ　ブロッコリー　にんじん　植物油　上白糖　濃口醤油/木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　えのきだけ　オクラ　かつお・昆布だし汁　みそ/牛乳/国産ももゼリー/星たべよ	◎牛乳　きらきら星のパフ ☆牛乳　国産ももゼリー 星たべよ	432(395) 20.8(19.3) 9.1(9.9) 4.2(3.5)
16 金	ごはん バーベキューチキン キャベツのツナマヨあえ 豆乳スープ	牛乳/たべっ子ベイビー/米/鶏もも肉　にんにく　ケチャップ　ハグルマトンカツソース　上白糖　濃口醤油　オリーブ油/ツナ油漬缶　キャベツ　にんじん　ホールコーン缶　マヨドレ　食塩　こしょう/かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　調製豆乳　コンソメ　食塩/牛乳/りんご　ホットケーキ粉　上白糖　牛乳	◎牛乳　たべっ子ベイビー ☆牛乳　りんごケーキ	493(476) 20.3(19.5) 12.4(14.1) 2.9(2.3)
17 土	肉うどん 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　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/元気水族館のなかまたち/ハッピーターン	◎牛乳　お子さませんべい ☆牛乳　元気水族館のなかまたち ハッピーターン	472(371) 18.5(15.2) 15.2(12.0) 3.3(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
19 月	ごはん ふりかけ鉄之助（かつお） 肉じゃが 大根のゆかりあえ もやしのみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/ふりかけ鉄之助（かつお）/牛もも肉　じゃがいも　糸こんにゃく　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/だいこん　みずな　にんじん　しそふりかけ/油揚げ　もやし　たまねぎ　にんじん　かつお・昆布だし汁　みそ　青ねぎ/ほうじ茶/米　塩こんぶ　白ごま　ごま油	◎牛乳　ふわふわチップ　じゃがいも味 ☆お茶　ごま塩昆布おにぎり	448(411) 16.0(15.3) 9.0(10.0) 6.1(4.9)
20 火	ごはん ホキのパン粉焼き マカロニソテー チキンスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/ホキ　食塩　こしょう　パン粉　カレー粉　無塩バター/ハム　マカロニ　キャベツ　にんじん　ホールコーン缶　植物油　食塩　こしょう/鶏もも肉　たまねぎ　にんじん　こまつな　コンソメ　食塩/牛乳/りんご/おっとっと/英字ビスケット	◎牛乳　ミニどうぶつビスケット ☆牛乳　りんご おっとっと 英字ビスケット	430(439) 19.1(18.9) 11.0(13.1) 2.1(1.8)
21 水	ごはん 厚揚げときのこのそぼろ炒め ひじき豆 なすのすまし汁	牛乳/ライスクリスピー/米/豚ひき肉　厚揚げ　えのきたけ　しめじ　にんじん　植物油　かつお・昆布だし汁　上白糖　みりん　濃口醤油　片栗粉/だいず　ひじき　板こんにゃく　にんじん　植物油　かつお・昆布だし汁　みりん　上白糖　濃口醤油/油揚げ　なす　たまねぎ　にんじん　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　オリーブ油　牛乳	◎牛乳　ライスクリスピー ☆牛乳　もちもちチーズパン	510(469) 22.0(20.5) 18.9(18.4) 4.1(3.3)
22 木	ごはん たらのホイル焼き トマトのあえ物 さつまいものみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/たら　食塩　たまねぎ　にんじん　ピーマン　しいたけ　無塩バター　濃口醤油/ツナ油漬缶　トマト　きゅうり　上白糖　酢　濃口醤油/カットわかめ　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/バナナ/たべっ子どうぶつ バター味/のりのり揚げ餅	◎牛乳　きらきら星のパフ ☆牛乳　バナナ たべっ子どうぶつ バター のりのり揚げ餅	492(433) 18.6(17.5) 13.8(13.9) 3.2(2.5)
23 金	ごはん 豚肉の焼肉風 いんげんの天ぷら 大根のすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー/米/豚もも肉　しょうが　キャベツ　たまねぎ　にんじん　植物油　かつお・昆布だし汁　上白糖　濃口醤油　みそ　白ごま/いんげん　小麦粉　食塩　なたね油/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　青ねぎ/牛乳/パイ生地　かぼちゃ　上白糖　無塩バター　生クリーム	◎牛乳　たべっ子ベイビー ☆牛乳　かぼちゃロールパイ	596(558) 18.3(17.9) 25.6(24.7) 3.8(3.0)
24 土	ケチャップスパゲティー ポテトスープ マスカットゼリー（鉄）	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ　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　コンソメ　食塩　こしょう　パセリ粉/マスカットゼリー（鉄）/牛乳/源氏パイ/おから入り揚げあられ	◎牛乳　お子さませんべい ☆牛乳　源氏パイ おから入り揚げあられ	561(431) 31.6(21.5) 23.4(16.7) 5.3(4.3)
26 月	ガパオライス ビーフンスープ バナナ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米　鶏ひき肉　たまねぎ　赤ピーマン　ピーマン　にんにく　植物油　上白糖　濃口醤油　濃厚ソース　とりがらスープ/ビーフン　カットわかめ　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　とりがらスープ　薄口醤油　食塩/バナナ/牛乳/ツナ油漬缶　小麦粉　キャベツ　かつお・昆布だし汁　マヨドレ　ハグルマトンカツソース　青のり粉　かつお節	◎牛乳　ふわふわチップ　じゃがいも味 ☆牛乳　ツナお好み焼き	509(461) 19.5(18.4) 12.7(13.4) 3.6(2.8)
27 火	ごはん さばのしょうが焼き 豆腐チャンプルー たまごのみそ汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/さば　しょうが　酒　みりん　上白糖　濃口醤油/豚ばら肉　木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　もやし　ごま油　濃口醤油　食塩　こしょう/カットわかめ　卵　たまねぎ　にんじん　えのきたけ　かつお・昆布だし汁　みそ　青ねぎ/牛乳/りんご/英字ビスケット/アンパンマンのソフトせんべい	◎牛乳　ミニどうぶつビスケット ☆牛乳　りんご 英字ビスケット アンパンマンのソフトせんべい	510(502) 21.6(20.9) 19.8(20.1) 2.6(2.2)
28 水	キャロットライス チキンカツ ブロッコリーのカレーマヨあえ おくらスープ	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/鶏むね肉　米こうじ　こしょう　小麦粉　パン粉　なたね油　ケチャップ　ウスターソース　上白糖/ベーコン　ブロッコリー　にんじん　マヨドレ　カレー粉　食塩　こしょう/たまねぎ　オクラ　にんじん　ホールコーン缶　コンソメ　食塩　こしょう/りんご濃縮果汁/ホットケーキ粉　調製豆乳　植物油　生クリーム　上白糖	◎牛乳　ライスクリスピー ☆りんごジュース ミルクレープ	584(537) 20.2(19.0) 15.7(15.7) 4.6(3.7)
29 木	ごはん カレイのピザ風焼き 粉ふき芋 ミルクスープ	牛乳/きらきら星のパフ/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　オリーブ油　ケチャップ　上白糖　食塩　こしょう　とろけるチーズ/じゃがいも　食塩　こしょう　パセリ粉/キャベツ　たまねぎ　にんじん　しめじ　牛乳　コンソメ　食塩　こしょう/アシドミルク/バナナ/おっとっと/英字ビスケット	◎牛乳　きらきら星のパフ ☆アシドミルク バナナ おっとっと 英字ビスケット	492(450) 19.9(19.0) 8.2(9.6) 5.4(4.4)
30 金	チャーハン 鶏のからあげ れんこんサラダ ラーメン	牛乳/たべっ子ベイビー/米　酒　食塩　濃口醤油　とりがらスープ　ごま油　たまねぎ　にんじん　白ねぎ　ごま油　濃口醤油　食塩　こしょう/鶏もも肉　しょうが　みりん　濃口醤油　片栗粉　なたね油/ツナ油漬缶　れんこん　にんじん　えだまめ　マヨドレ　濃口醤油　食塩　こしょう　白ごま/ゆで中華めん　焼き豚　もやし　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/牛乳/ホットケーキ粉　上白糖　牛乳　無塩バター　グラニュー糖　小麦粉　バニラエッセンス	◎牛乳　たべっ子ベイビー ☆牛乳　クッキーケーキ	724(661) 23.5(22.1) 28.4(26.9) 3.7(2.9)
31 土	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツゼリーミックス	牛乳/お子さませんべい/米　豚もも肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ホールコーン缶　しょうが　にんにく　植物油　かつお・昆布だし汁　バーモントカレー（甘口）　牛乳　とろけるチーズ/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/みかん缶　パイン缶　もも缶　あわせるゼリー/牛乳/元気水族館のなかまたち/ハッピーターン	◎牛乳　お子さませんべい ☆牛乳　元気水族館のなかまたち ハッピーターン	641(512) 22.6(18.6) 22.9(18.1) 5.2(4.1)

※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きてください。