

2025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 水	焼きそば 中華スープ バナナ	牛乳/おでかけマンナ/焼きそばめん 豚もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 植物油 おたふく焼きそばソース/ハム カットわかめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ とりからスープ 濃口醤油 食塩 こしょう 青ねぎ ごま油/バナナ/ほうじ茶/米 かつお節 濃口醤油	◎牛乳 おでかけマンナ ☆お茶 おかかおにぎり	352(354) 14.5(14.6) 6.6(9.0) 4.3(3.4)
2 木	ごはん ホキ野菜あんかけ はくさいののりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/ホキ 酒 たまねぎ にんじん 干しいたけ いんげん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 上白糖 みりん 片栗粉/はくさい にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油 きざみのり/木綿豆腐 たまねぎ だいこん にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/バナナ/ミニミレービスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 バナナ ミニミレービスケット サラダうす焼き	487(468) 18.7(18.4) 11.0(12.6) 3.7(2.9)
3 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のかき揚げ キャベツのすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/鶏もも肉 濃口醤油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 片栗粉/だいす たまねぎ にんじん さつまいも ごぼう 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 なたね油/油揚げ キャベツ 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/パイ生地 生クリーム 上白糖 粉糖	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 ハイコロン	568(506) 20.7(19.3) 23.5(22.0) 3.3(2.7)
4 土	和風スバゲティ チキンスープ メロンゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スバゲティ ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん しめじ 無塩バター 食塩 濃口醤油 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/元気恐竜ものがたり/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり ハッピーターン	490(399) 18.6(15.3) 17.3(13.9) 5.8(4.6)
6 月	さつまいもごはん 鶏天 ほうれん草とちくわのあえも 大根のみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米 さつまいも 酒 食塩 黒ごま/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/ちくわ ほうれん草 にんじん もやし 上白糖 みりん 濃口醤油/油揚げ だいこん 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/米 きな粉 上白糖 食塩 黒ごま 上白糖 食塩	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 お月見おはぎ	584(531) 23.3(21.5) 14.2(15.4) 3.6(2.9)
7 火	ごはん たらちのチーズ焼き れんこんのり塩炒め 豆腐となすのすまし汁	牛乳/ライスクリスピー/米/たら 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン 食塩 こしょう とうけるチーズ/れんこん 植物油 食塩 青のり粉/木綿豆腐 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/りんご/まあるいクラッカー/おとっと	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 りんご まあるいクラッカー おとっと	429(399) 19.6(18.5) 10.9(11.6) 2.7(2.2)
8 水	ごはん 厚揚げの五目煮 さいのものをからあげ えのきのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 酒 しょうが 片栗粉 厚揚げ にんじん 白ねぎ 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/さいのものをからあげ かつお・昆布だし汁 上白糖 みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/カットわかめ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/豚ひき肉 植物油 たまねぎ たら 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 おでかけマンナ ☆牛乳 チヂミ	545(516) 21.8(20.6) 16.8(17.4) 4.1(3.3)
9 木	ごはん 鮭のカレームニエル スパサラ ミネストローネスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/さけ 酒 食塩 こしょう 小麦粉 カレー粉 無塩バター/スバゲティ 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/ワインナー じゃがいも 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/なし/ミニミレービスケット/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 なし ミニミレービスケット アンパンマンのソフトせんべい	523(503) 20.3(19.8) 17.3(17.6) 2.7(2.2)
10 金	ごはん 牛肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかかあえ はくさいのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/牛もも肉 糸こんにゃく 焼豆 だいこん 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/ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/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 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 黒糖ちんすこう	501(452) 18.6(17.7) 15.7(15.8) 4.9(3.9)
11 土	かやくうどん 野菜の煮浸し バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 鶏もも肉 カットわかめ たまねぎ にんじん ごぼう 白ねぎ 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油/油揚げ キャベツ にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/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	459(358) 17.6(14.5) 15.2(11.4) 3.4(2.7)
14 火	ごはん 鶏肉の磯煮 じゃこサラダ なめこのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ ひじき 板こんにゃく じゃがいも 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 だいこん みすな 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/たまねぎ なめこ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/小麦粉 かつお・昆布だし汁 キャベツ 青ねぎ マヨドレ ハグルマートンカツソース 青のり粉 かつお節	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 お好み焼き	454(424) 20.9(19.7) 9.6(10.9) 4.9(3.9)
15 水	ごはん カレイのトマトソースがけ オニオンリング ABCスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/カラスガレイ 酒 食塩 こしょう ホールトマト缶 上白糖 ケチャップ ウスターソース とうけるチーズ パセリ粉/たまねぎ 小麦粉 片栗粉 コンソメ マヨドレ なたね油/マカロニ たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/なし/アスパラガスビスケット/おとっと	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 なし アスパラガスビスケット おとっと	522(498) 21.4(20.3) 14.1(15.1) 3.4(2.8)



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 木	豆乳担々麺 もやしとにらのナムル バナナ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/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 チンゲンサイ とりがらスープ 豆乳 食塩 こしょう 薄口醤油/もやし にんじん にら 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/バナナ/牛乳/米 ちりめんじゃこ こしこ 白ごま 上白糖 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 べったんこ焼き	490(481) 21.6(20.8) 16.4(17.4) 4.5(3.5)
17 金	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) あじのカレー風味焼き キャベツの塩昆布あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/ふりかけ鉄之助(かつお)/あじ 酒 食塩 こしょう カレー粉 無塩バター/キャベツ にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/油揚げ 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/バナナ/ミニミレービスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 1才からのサッポロポテト バナナ ☆牛乳 ミニミレービスケット サラダうす焼き	512(440) 19.9(18.3) 14.9(14.4) 3.3(2.5)
18 土	ミートスパゲティ ポテトスープ みかんゼリー(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 無塩バター/じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう ハゼリ粉/みかんゼリー(鉄)/牛乳/元気恐竜ものがたり/ハッピーターン	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり ハッピーターン	527(429) 21.9(17.9) 18.7(15.1) 6.1(4.9)
20 月	ごはん 回鍋肉 切干し大根のサラダ 五目スープ	牛乳/ふんわりコーン/米/豚肩ロース肉 キャベツ ピーマン にんじん しいたけ 植物油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ/ツナ漬田 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/はるさめ たまねぎ にんじん もやし にら 黒きくらげ とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう ごま油/牛乳/無塩バター グラニュー糖 小麦粉 パンエッセンス 干しぶどう	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 レーズンクッキー	597(542) 17.3(16.7) 23.3(22.7) 4.6(3.7)
21 火	ごはん たらマヨ ほうれん草のごまあえ 大根のすまし汁	牛乳/ライスクリスピー/米/たら 食塩 酒 片栗粉 なたね油 マヨドレ コンデンスミルク 酢/ほうれん草 にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油 白ごま/油揚げ カットわかめ たいこん 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/なし/まあるいクラッカー/おっどっと	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 なし まあるいクラッカー おっどっと	474(434) 18.3(17.5) 13.9(14.0) 3.1(2.5)
22 水	えびピラフ 鶏肉のパン粉焼き ココロソテー ミルクスープ	牛乳/おでかけマンナ/米 食塩 コンソメ むきえび たまねぎ にんじん マッシュルーム 植物油 食塩 こしょう コンソメ/鶏もも肉 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ 植物油 食塩 こしょう/たまねぎ にんじん プロックリー ホールコーン缶 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/りんご濃縮果汁/コーンフレーク もも缶 みかん缶 生クリーム 上白糖 たべっ子どうぶつバター味	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 むらぎジュース ももパフェ	511(498) 19.1(18.4) 14.2(15.1) 4.4(3.6)
23 木	ごはん カレイの中華あんかけ はくさいの華風サラダ たまごスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/カラスガレイ 酒 たまねぎ にんじん 干しいたけ とりがらスープ みりん 上白糖 濃口醤油 片栗粉 ごま油/ハム はくさい にんじん もやし 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/卵 ワンタンの皮 カットわかめ たまねぎ にんじん とりがらスープ 薄口醤油 食塩 青ねぎ ごま油/牛乳/バナナ/ミニミレービスケット/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 ミニミレービスケット アンパンマンのソフトせんべい	511(486) 20.5(19.8) 13.4(14.5) 3.0(2.3)
24 金	ごはん いし煮 なすとじゃこの甘辛炒め キャベツのみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/牛もも肉 油揚げ さといも 板こんにゃく にんじん ごぼう 白ねぎ しめじ 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 ごま油 なす にんじん ピーマン 上白糖 みりん 濃口醤油 白ごま/木綿豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/白玉粉 小麦粉 粉チーズ オリブ油 牛乳	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 もちもちチーズパン	514(463) 23.7(21.8) 17.2(17.0) 4.3(3.5)
25 土	あんかけ焼きそば もやしの炒め物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/焼きそばめん 食塩 こしょう 豚もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん 食塩 こしょう 植物油 片栗粉 とりがらスープ 濃口醤油 上白糖 ごま油/ハム 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	416(324) 17.5(14.4) 18.1(13.8) 3.1(2.4)
27 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き こまつなのボン酢あえ さつまいものみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/豚もも肉 しょうが 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/糸かまぼこ こまつな にんじん ほん酢しょうゆ ゆか おお節/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/ベーコン たまねぎ にんじん ケチャップ 上白糖 片栗粉 ところけるチーズ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳 ケチャップ	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 ビザまん	551(505) 21.1(19.7) 16.0(16.8) 4.2(3.3)
28 火	ごはん 鮭のねぎダレ焼き ひじきとにんじんの煮物 はくさいのみそ汁	牛乳/ライスクリスピー/米/さけ 酒 青ねぎ しょうが にんにく 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 酢/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/はくさい 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/ミニミレービスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 バナナ ミニミレービスケット サラダうす焼き	479(427) 19.8(18.6) 12.2(12.5) 2.7(2.1)
29 水	ごはん さばのバター醤油焼き れんこんのごまドレあえ かぶのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/さば 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/ツナ油漬田 れんこん にんじん えだまめ すりごま マヨドレ 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/カットわかめ かぶ たまねぎ にんじん もやし かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/フライドポテト なたね油 コンソメ 食塩	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 コンソメポテト	551(512) 20.1(19.2) 24.0(22.7) 3.9(3.0)
30 木	キャラットライス ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ かぼちゃスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/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/豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん パン粉 牛乳 小麦粉 食塩 こしょう 植物油 ケチャップ ウスターソース 上白糖 スライスチーズ/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/かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター パセリ粉/アシドミルク/ホットケーキ粉 牛乳 上白糖 かぼちゃ 上白糖 生クリーム マシュマロ ココア(ビュアココア) 上白糖	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆アシドミルク かぼちゃマフィン	708(676) 27.3(26.0) 21.5(21.5) 7.3(6.0)
31 金	カツカレー もやしとちくわのサラダ バナナ	牛乳/1才からのサッポロポテト/豚ヒレ肉 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 米 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/ちくわ もやし きゅうり にんじん 酢 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/国産みかんゼリー/ハッピーターン	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 国産みかんゼリー ハッピーターン	623(545) 22.5(20.5) 16.8(16.6) 5.0(4.0)

※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。

