

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
2月	ごはん すき焼き風煮物のりじゃがわかめのすまし汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック塩味/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼豆 たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/じゃがいも 植物油 食塩 青のり粉/カットわかめ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/バナナ/エースコイン/元氣カリボテミニ	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 バナナ エースコイン カリボテミニ	506(467) 19.1(18.0) 13.8(14.9) 5.9(4.6)
3月	散らし寿司 たらのおろしかけ ほうれん草とにんじんのごまあえ 油揚げともやしのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米 すし酢 高野豆腐 にんじん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 さやえんどう きざみのり/たら しょうが 酒 片栗粉 なたね油 だいこん 濃口醤油 上白糖 みりん 青ねぎ/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 もやし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳 いちごジャム 抹茶	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 三色蒸しパン	586(536) 23.4(22.8) 17.5(17.9) 4.2(3.3)
4月	キャロットライス 鮭のクリームソースかけ 野菜のソテー チキンスープ	牛乳/ふんわりコーン/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/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/キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん 植物油 食塩 こしょう/鶏もも肉 たまねぎ にんじん はくさい しめじ コンソメ 食塩/りんご濃縮果汁/かぼちゃペースト 上白糖 牛乳 生クリーム バニラエッセンス ゼラチン 生クリーム 上白糖	◎牛乳 ふんわりコーン ☆りんごジュース かぼちゃプリン	535(524) 19.8(21.0) 16.7(18.4) 4.0(3.2)
5月	わかめごはん 鶏のからあげ フライドポテト ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳/ふわふわチップ/にんじん味/米 炊き込みわかめ/鶏もも肉 しょうが みりん 濃口醤油 片栗粉 なたね油/フライドポテト なたね油 食塩/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/さつまいも たまねぎ にんじん こまつな コンソメ 食塩 こしょう すりごま/牛乳/ホットケーキ粉 上白糖 牛乳 生クリーム 上白糖 いちご	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 お祝いケーキ	627(541) 21.4(19.4) 22.6(21.1) 4.2(3.4)
6月	ごはん 豚肉のみそ炒め もやしとにらのあえもの中華スープ	牛乳/きらきら星のパフ/米/豚もも肉 酒 食塩 植物油 たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/もやし にんじん たら 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/木綿豆腐 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/オレンジ/まあるいクラッカー-/とうもろこしでつくったパフスナックソース味	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 オレンジ まあるいクラッカー とうもろこしでつくったパフスナックソース	448(405) 18.9(17.8) 13.8(13.8) 3.8(3.1)
7月	五目うどん 大根の煮物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 鶏もも肉 油揚げ はくさい たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 薄口醤油 食塩 しょうが 青ねぎ/だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 濃口醤油 上白糖/バナナ/牛乳/おから入り揚げあられ/ホームパイ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 おから入り揚げあられ ホームパイ	468(378) 19.6(16.8) 15.7(12.6) 3.1(2.4)
9月	ごはん 鶏肉のトマト煮 コロコロソテー 豆乳スープ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック塩味/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 マッシュルーム ホールトマト缶 酒 上白糖 コンソメ ウスターソース グリョウチン 生クリーム/じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー 植物油 食塩 こしょう/かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい 豆乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/ホットケーキ粉 白玉粉 上白糖 ヨーグルト(無糖) なたね油 粉糖	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 もちもちドーナツ	570(525) 25.9(23.6) 16.9(17.4) 5.4(4.3)
10月	ごはん ふりかけ鉄之助(かつお) あじのバター醤油焼き こまつなのじゃこサラダ なめこのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/ふりかけ鉄之助(かつお)/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 こまつな にんじん きゅうり 上白糖 濃口醤油 酢/木綿豆腐 カットわかめ たまねぎ にんじん なめこ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/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 りんご アスパラガスビスケット おとっと	480(464) 22.3(22.1) 14.3(15.2) 3.4(2.7)
11月	かきたまうどん 大根のほん酢あえ バナナ	牛乳/ふんわりコーン/ゆでうどん 卵 鶏もも肉 たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みりん 薄口醤油 青ねぎ 食塩 しょうが/きざみのり だいこん にんじん みずな ほん酢しょうゆ/バナナ/ほうじ茶/米 塩こんぶ 白ごま ごま油	◎牛乳 ふんわりコーン ☆お茶 ごま塩昆布おにぎり	316(321) 13.2(13.9) 4.6(8.4) 4.0(3.1)
12月	ごはん カレイの照り焼き 豆腐チャンプルー キャベツのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ/にんじん味/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/豚肉(ばら) 木綿豆腐 たまねぎ にんじん もやし 白ねぎ ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/カットわかめ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/アシドミルク/バナナ/まあるいクラッカー-/とうもろこしでつくったパフスナックソース味	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆ ☆アシドミルク バナナ まあるいクラッカー とうもろこしでつくったパフスナックソース	479(464) 20.2(21.4) 10.3(12.1) 4.4(3.6)
13月	ごはん いも煮 はくさいのごまドレあえ 大根のみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/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 しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/ツナ油漬缶 はくさい にんじん すりごま マヨネーズ 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/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/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 きらきら星のパフ ☆牛乳 チヂミ	532(475) 22.7(20.8) 18.5(17.8) 4.5(3.6)
14月	キャベツのペペロンチーノ かぼちゃスープ マスカットゼリー(鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパゲティ ベーコン キャベツ たまねぎ 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/マスカットゼリー(鉄)/牛乳/元氣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 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	510(426) 17.5(15.1) 18.4(15.3) 5.1(4.1)



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月	ビーンズライス エリンギのソテー バナナ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック塩味/米 だいす 豚ひき肉 たまねぎ にんじん こまつな ホールトマト缶 干しぶどう しょうが にんにく 植物油 カレー粉 コンソメ ケチャップ ウスターソース 上白糖 片栗粉/ベーコン エリンギ たまねぎ にんじん 無塩バター 食塩 しょうが/バナナ/牛乳/メロンパン	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 メロンパン	563(484) 19.8(17.6) 18.2(17.4) 5.1(3.8)
17火	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 野菜のかき揚げ 糸かまのすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/さけ 酒 青ねぎ みりん 上白糖 みそ/さつまいも たまねぎ にんじん こぼろ えだまめ 小麦粉 片栗粉 食塩 かつお・昆布だし汁 なたね油/糸かまほこ カットわかめ 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/オレンジ/エースコイン/元氣カリボテミニ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 オレンジ エースコイン カリボテミニ	520(505) 21.7(22.3) 13.7(15.0) 3.8(3.1)
18水	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 ひじきとちくわの炒り豆腐 じゃがいものみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/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/木綿豆腐 ちくわ ひじき にんじん 干しいたけ 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/じゃがいも たまねぎ にんじん もやし 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 ふんわりコーン ☆牛乳 黒糖ちんすこう	543(496) 20.4(19.0) 19.6(19.6) 4.2(3.3)
19木		牛乳/ふわふわチップ にんじん味/牛乳/ココア/ハッピーターン	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 ココア ハッピーターン	190(214) 7.5(8.9) 7.0(8.9) 0.3(0.3)
23月	ごはん 筑前煮 かぼちゃの天ぷら もやしのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック塩味/米/鶏もも肉 さといも 板こんにゃく にんじん こぼろ 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/かぼちゃ 小麦粉 食塩 なたね油/木綿豆腐 カットわかめ もやし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/みかん缶 バイン缶 りんご バナナ ヨーグルト(無糖) 上白糖	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 フルーツヨーグルト	517(482) 19.7(18.6) 13.3(14.6) 4.7(3.8)
24火	ごはん カレイのピザ風焼き カリフラワーのカレーマヨあえ 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 たまねぎ にんじん ビーマン ホールコーン缶 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/ツナ油漬缶 カリフラワー きゅうり にんじん マヨドレ カレー粉 食塩 こしょう/マカロニ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/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 りんご アスパラガスビスケット おとっと	521(499) 23.6(23.4) 16.1(16.7) 4.0(3.2)
25水	ごはん 豆腐の五目焼き 切干し大根の炒め煮 麩とほうれん草のすまし汁	牛乳/ふんわりコーン/米/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/油揚げ 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/焼ふ ほうれん草 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/パイ生地 グラニュー糖	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 スティックパイ (シュガー)	573(519) 22.0(20.3) 23.2(22.5) 3.4(2.7)
26木	ごはん さばのかば焼き キャベツの華風サラダ えのきのみそ汁	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/さば しょうが 酒 片栗粉 なたね油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/ハム キャベツ にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/じゃがいも 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/バナナ/まあるいクラッカー-/とうもろこしでつくったパフスナックソース味	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 バナナ まあるいクラッカー とうもろこしでつくったパフスナックソース	566(516) 20.9(20.8) 20.4(20.5) 4.2(3.3)
27金	ごはん みそおでん もやしのおかあえ はくさいのすまし汁	牛乳/きらきら星のパフ/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 上白糖 濃口醤油 みそ/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 かつお節/カットわかめ 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/米 ちりめんじゃこ しそ 白ごま 上白糖 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 べったんこ焼き	506(453) 21.4(19.7) 11.9(12.6) 3.0(2.4)
28土	焼きうどん ビーマンの甘辛炒め バナナ	牛乳/お子さませんべい/ゆでうどん 豚もも肉 ちりめんじゃこ キャベツ たまねぎ にんじん 植物油 薄口醤油 食塩 こしょう かつお節/ビーマン にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/元氣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 元氣水族館のなかまたち ハッピーターン	415(338) 18.9(16.2) 15.4(12.9) 3.3(2.6)
30月	ごはん 牛肉と野菜の煮物 ツナじゃが ゆばのすまし汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック塩味/米/牛もも肉 木綿豆腐 だいこん にんじん 白ねぎ 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/ツナ油漬缶 じゃがいも たまねぎ 植物油 食塩 こしょう/干し湯葉 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 青ねぎ/牛乳/無塩バター マシュマロ コーンフレーク 干しぶどう	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 オートミールスナック	544(503) 20.3(19.1) 20.2(20.1) 6.1(4.9)
31火	ごはん ホキのパン粉焼き ナポリタンスパゲティ コンソープ	牛乳/おでかけマンナ/米/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 ウインナー たまねぎ にんじん ビーマン 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/クリームコーン缶 たまねぎ ホールコーン缶 ブロッコリー 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター/牛乳/りんご/エースコイン/元氣カリボテミニ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 りんご エースコイン カリボテミニ	535(511) 21.3(21.4) 15.3(16.1) 3.4(2.7)

※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。

