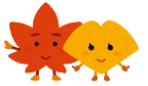


2025年度



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月	ごはん 夏野菜の麻婆豆腐 チンゲンサイの華風サラダ わかめスープ 	牛乳/たべっ子ベビー/米/豚ひき肉 木綿豆腐 なす なたね油 ビーマン にんじん にら しょうが にんにく 植物油 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 みそ 片栗粉 ごま油/チンゲンサイ にんじん もやし 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/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 白ごま/牛乳/かぼちゃ 上白糖 白玉粉 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 白ごま なたね油	◎牛乳 たべっ子ベビー ☆牛乳 かぼちゃごま団子	529(505) 17.6(17.3) 19.9(20.1) 5.0(4.0)
2火	ごはん ホキの甘酢あんかけ 切干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/ホキ 酒 たまねぎ にんじん しいたけ かつお・昆布だし汁 濃口醤油 上白糖 みりん 酢 片栗粉/切干し大根 にんじん いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/油揚げ キャベツ 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/元氣甘せん	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 バナナ ミニミレービスケット 元氣甘せん	478(421) 18.6(17.5) 10.9(11.4) 3.6(2.8)
3水	ごまだれ冷麺 じゃがいものじゃこ炒め バナナ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/ゆで中華めん 豚肩ロース肉 しょうが トマト きゅうり にんじん 豆乳 マヨネーズ 上白糖 濃口醤油 酢 すりごま/ちりめんじゃこ じゃがいも たまねぎ えだまめ 植物油 食塩 こしょう/バナナ/ほうじ茶(浸出液)/米 鶏ひき肉 上白糖 濃口醤油 ごま油	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆お茶 そぼろおにぎり	457(428) 19.3(18.2) 13.8(15.0) 6.9(5.4)
4木	ごはん 鮭のクリームソースかけ ウィンナーと野菜のソテー ABCスープ	牛乳/ふんわりコーン/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/ウィンナー 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/マカロニ ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきだけ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/なし/ねじりんぼう/ひとくちビスケット	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 なし ねじりんぼう ひとくちビスケット	505(456) 20.2(19.0) 17.5(17.4) 3.0(2.5)
5金	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 大根サラダ しめじのみそ汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/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/だいこん みずな にんじん 上白糖 濃口醤油 酢 白ごま/木綿豆腐 カットわかめ じゃがいも しめじ たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/干しぶどう ホットケーキ粉 牛乳 植物油 グラニュー糖 	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 レーズンスコーン	478(441) 19.3(18.3) 14.7(15.0) 4.2(3.4)
6土	しらすとツナのパスタ 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 ツナ油漬缶 ちりめんじゃこ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう きざみのり/鶏もも肉 さつまいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 食塩/いちごゼリー (鉄) /牛乳/白い風船/元氣カリボデミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボデミニ	439(379) 18.2(15.3) 13.5(11.5) 4.2(3.4)
8月	ビーンズライス はくさいのサラダ バナナ 	牛乳/たべっ子ベビー/米 だいす 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 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/かつお節 はくさい にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/バナナ/牛乳/もも肉 みかん缶 牛乳 ヨーグルト(無糖) 上白糖 マシュマロ	◎牛乳 たべっ子ベビー ☆牛乳 マシュマロヨーグルトアイス	514(487) 17.0(16.8) 13.0(14.6) 4.3(3.4)
9火	ひじきごはん さばのおろしかけ 揚げなすと厚揚げ煮 おくらのみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/米 ひじき にんじん かつお・昆布だし汁 酒 みりん 食塩 薄口醤油/さば 酒 だいこん かつお・昆布だし汁 しょうが みりん 上白糖 濃口醤油/厚揚げ なす なたね油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 薄口醤油 青ねぎ/カットわかめ オクラ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/りんご/ビスコ/のりり揚げ餅	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 りんご ビスコ のりり揚げ餅	512(452) 20.1(18.7) 20.6(19.2) 4.1(3.3)
10水	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのゆかり和え えのきのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/鶏もも肉 油揚げ 板こんにゃく れんこん にんじん 干しいだけ いんげん かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/きゅうり にんじん しそふりかけ/えのきだけ たまねぎ にんじん ほうれんそう かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 ホットケーキ	471(447) 18.9(18.1) 12.2(13.8) 3.8(3.1)
11木	ごはん お好み揚げ もやしのごま酢あえ 五目汁 	牛乳/ふんわりコーン/米/むらさきいか短冊 さくらえび キャベツ 青ねぎ 卵 青のり粉 かつお・昆布だし汁 片栗粉 小麦粉 食塩 なたね油 ハグルマトンカツソース/もやし にんじん 酢 上白糖 濃口醤油 白ごま/鶏もも肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん だいこん 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/野菜スティック	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナ エースコイン 野菜スティック 	558(497) 20.8(19.3) 16.4(16.8) 3.4(2.7)
12金	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華炒め ワンタンスープ	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/豚もも肉 料理酒 しょうが 片栗粉 たまねぎ ビーマン 赤ビーマン 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/ブロッコリー にんじん 黒きくらげ にんにく ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/ワンタンの皮 ハム カットわかめ たまねぎ にんじん しいたけ とりがらスープ 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/ホットドッグ パン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん パーモントカレー(甘口) 食塩 こしょう ところけるチーズ	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 カレードッグ	590(530) 27.1(24.5) 19.0(18.4) 5.5(4.4)



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
13 土	肉うどん はくさいと厚揚げの煮物 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 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/厚揚げ はくさい かつお・昆布だし汁 濃口醤油 上白糖/バナナ/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	478(378) 19.7(16.1) 15.3(12.4) 2.8(2.2)
16 火	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き キャベツののりあえ 大根のみそ汁	牛乳/きらきら星のパフ/米/鶏もも肉 みりん 上白糖 濃口醤油 たまねぎ マヨドレ/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 きざみのり/油揚げ だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/コアアりんご/元気甘辛せん	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 コアアりんご 元気甘辛せん	453(429) 21.3(20.3) 10.8(12.0) 3.1(2.5)
17 水	ごはん たらのホイル焼き れんこんのきんぴら 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/たら 食塩 たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ 無塩バター 濃口醤油/れんこん にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 白ごま/カットわかめ 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/鶏ひき肉 絹ごし豆腐 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう なたね油	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 ナゲット	449(430) 22.3(20.8) 15.9(16.8) 2.8(2.2)
18 木	ごはん 牛肉のしぐれ煮 さつまいもの天ぷら なめこのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/牛もも肉 しょうが 食塩 こしょう 糸こんにゃく たまねぎ にんじん 白ねぎ 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/さつまいも 小麦粉 食塩 なたね油/油揚げ なめこ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/なし/ねじりんぼう/ひとくちビスケット	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 なし ねじりんぼう ひとくちビスケット	542(486) 16.6(16.2) 18.0(17.8) 3.6(2.9)
19 金	ごはん カレイのはくさいあんかけ 豆腐チャンプルー キャベツすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/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/豚ばら肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ もやし ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/カットわかめ 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 青ねぎ/牛乳/とろけるチーズ ウインナー 小麦粉 パーキングパウダー 上白糖 植物油 牛乳	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 チーズ蒸しパン	534(486) 23.2(21.4) 17.5(17.2) 2.8(2.2)
20 土	ナポリタンスパゲティ 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 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/かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー 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/白い風船/元気カリボデミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボデミニ	514(439) 17.7(14.9) 18.4(15.5) 5.7(4.6)
22 月	ごはん 鶏肉のスタミナ炒め こまつなのじゃこサラダ しめじのすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー/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 いらごま油 かつお・昆布だし汁 酒 上白糖 濃口醤油 みそ/ちりめんじゃこ こまつな にんじん 上白糖 濃口醤油 白ごま/しめじ 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/ハイ生地 さつまいも 上白糖 無塩バター 生クリーム 黒ごま	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 おさつパイ	571(539) 19.4(18.8) 21.8(21.6) 4.2(3.4)
24 水	わかめごはん 鮭のマヨドレ焼き トマトのあえ物 コーンスープ	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米 炊き込みわかめ/さけ 酒 食塩 こしょう たまねぎ にんじん いんげん マヨドレ パン粉/ツナ油漬缶 トマト きゅうり 上白糖 酢 濃口醤油/じゃがいも クリームコーン缶 ホールコーン缶 たまねぎ ブロッコリー 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう 無塩バター/りんご濃縮果汁/ホットケーキ粉 上白糖 牛乳 生クリーム 上白糖 もも缶 バイン缶 みかん缶 マリービスケット 無塩バター	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆りんごジュース フルーツタルト	646(580) 21.0(19.4) 13.6(14.8) 5.0(3.9)
25 木	ごはん すき焼き風煮物 ちくわの磯辺揚げ もやしのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく 焼肉 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/ちくわ 小麦粉 青のり粉 食塩 なたね油/油揚げ もやし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/アジドミルク/バナナ/エースコイン/野菜スティック	◎牛乳 ふんわりコーン ☆アジドミルク バナナ エースコイン 野菜スティック	594(540) 20.3(19.3) 14.8(15.4) 4.0(3.3)
26 金	ごはん カレイの西京焼き 豚バラ大根 ほうれん草のすまし汁	牛乳/ふわふわチップ じゃがいも味/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 白みそ/豚ばら肉 だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 青ねぎ/糸かまぼこ ほうれんそう 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/うすまぎパン	◎牛乳 ふわふわチップ じゃがいも味 ☆牛乳 うすまぎパン	519(435) 23.6(20.6) 13.4(13.3) 3.1(2.3)
29 月	ごはん みそおでん ツナじゃが 麩のすまし汁	牛乳/たべっ子ベイビー/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/ツナ油漬缶 じゃがいも たまねぎ 植物油 食塩 こしょう/焼肉 はくさい 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/ぎょうざの皮 ケチャップ ウインナー たまねぎ とろけるチーズ パセリ粉	◎牛乳 たべっ子ベイビー ☆牛乳 カリカリ餃子ピザ	458(448) 21.1(20.1) 15.7(16.7) 4.9(3.9)
30 火	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) さばの漬け焼き 切干し大根ときゅうりのごま酢あえ たまごのみそ汁	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/油揚げ 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 すりごま/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/なし/ビスコ/のりの揚げ餅	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 なし ビスコ のりの揚げ餅	516(451) 21.2(19.3) 18.9(17.6) 3.0(2.5)

※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。

