

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 土	ケチャップスパゲティ ポトフ いちごゼリー (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 ビーマン 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 キャベツ にんじん コンソメ 食塩 こしょう/いちごゼリー (鉄) /牛乳/白い風船/元氣カリボテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	450(388) 17.1(14.4) 15.6(13.2) 5.2(4.2)
4 火	ごはん 肉じゃが キャベツのおかかあえ もやしとわかめのみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/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 濃口醤油/キャベツ にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/カットわかめ もやし たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ワンドンの皮 豚ひき肉 たまねぎ しょうが 酒 上白糖 濃口醤油 食塩 片栗粉 ごま油	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 しゅうまい	463(441) 20.0(19.0) 13.1(14.5) 6.3(5.0)
5 水	ごはん カレイの漬け焼き 大根のそぼろあんかけ 五目汁	牛乳/ミニ野菜スティック/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/鶏ひき肉 植物油 だいこん かつお・昆布だし汁 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 片栗粉 青ねぎ しょうが/油揚げ たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/バナナ/ビスコ/のりのり揚げ餅	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 バナナ ビスコ のりのり揚げ餅	485(448) 21.0(19.8) 12.9(14.3) 2.1(1.6)
6 木	チキンドリア こまつなのサラダ 野菜スープ	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン 缶 無塩バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう ところけるチーズ パセリ粉/ハム こまつな にんじん 上白糖 濃口醤油 酢/かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ コンソメ 食塩 こしょう/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 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 オートミールスナック	551(500) 21.2(19.7) 20.0(19.2) 3.7(3.0)
7 金	ごはん たらけちやう炒め ブロッコリーのしらすあえ キャベツのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/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/ちりめんじゃこ ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油/木綿豆腐 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 みそ 青ねぎ/牛乳/りんご/英字ビスケット/おとっと	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 りんご 英字ビスケット おとっと	473(443) 20.4(19.1) 12.0(13.6) 4.8(3.9)
8 土	ちゃんぽん麺 ピーマンのツナ炒め バナナ	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 牛乳 上白糖 薄口醤油 食塩 こしょう ごま油 青ねぎ/ピーマン にんじん ツナ油漬缶 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/はりんこ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち はりんこ	505(396) 21.9(18.0) 21.0(16.1) 4.5(3.6)
10 月	ごはん 豆腐の五目焼き もやしのごま酢あえ ちんげんさいのすまし汁	牛乳/きらきら星のパフ/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/もやし にんじん 酢 上白糖 濃口醤油 白ごま/油揚げ チンゲンサイ 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/食パン ちりめんじゃこ マヨドレ きざみのり	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 のりじゃこトースト	527(473) 24.3(22.2) 15.2(15.4) 5.3(4.2)
11 火	ごはん あじのバター醤油焼き 切干し大根のゆかりあえ さつまいものみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/あじ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/切干し大根 にんじん きゅうり しそふりかけ/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/元氣甘辛せん	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 バナナ たべっ子どうぶつ バター 元氣甘辛せん	461(436) 18.2(17.5) 11.4(13.2) 3.1(2.4)
12 水	ごはん みそおでん ごぼうの甘辛揚げ はくさいのすまし汁	牛乳/ミニ野菜スティック/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/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 白ごま/木綿豆腐 はくさい 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/小麦粉 強力粉 オリーブ油 食塩 豚ひき肉 たまねぎ ケチャップ 上白糖 ウスターソース キャベツ ところけるチーズ	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 トルティーヤ	594(553) 25.8(23.9) 20.1(20.5) 5.2(4.1)
13 木	ごはん 鮭のクリーム煮 じゃがベーコン ココロスープ	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/さけ 酒 食塩 こしょう たまねぎ ほうれんそう にんじん 無塩バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 食塩/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/キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう カレー粉/牛乳/りんご/エスコイン/ねじりんぼう	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 りんご エスコイン ねじりんぼう	512(471) 20.5(19.2) 17.7(17.4) 5.2(4.2)
14 金	きつねごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 大根サラダ わかめとたまごのみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米 油揚げ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/鶏もも肉 みりん 上白糖 濃口醤油 たまねぎ マヨドレ/だいこん みずな にんじん 上白糖 酢 濃口醤油 白ごま/卵 カットわかめ たまねぎ にんじん しめじ 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/バナナ ホットケーキ粉 牛乳 植物油 グラニュー糖	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 バナナスコーン	516(477) 23.5(21.6) 16.9(17.6) 3.7(2.9)



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
15 土	しらすパグティ トマトスープ マスカットゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパグティ 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 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールトマト缶 コンソメ 食塩 こしょう/マスカットゼリー (鉄)/牛乳/白い風船/元氣カリボテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	411(355) 18.5(15.6) 11.4(9.9) 5.1(4.0)
17 月	ごはん ボークケチャップ エリンギのソテー ミルクスープ	牛乳/きらきら星のパフ/米/豚もも肉 たまねぎ にんじん いんげん 植物油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 上白糖 無塩バター/ベーコン エリンギ たまねぎ にんじん 無塩バター 食塩 こしょう/かぼちゃ はくさい たまねぎ だいこん にんじん 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/さつまいも ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳 黒ごま	◎牛乳 きらきら星のパフ ☆牛乳 さつまいもホットケーキ	574(510) 21.5(20.0) 18.2(17.8) 4.2(3.4)
18 火	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) さばのしょうが焼き じゃこいりきんぴら かぶみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/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/ちりめんじゃこ れんこん にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 白ごま/油揚げ かぶ かぶ・葉 たまねぎ にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/コアアりんこ/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 コアアりんこ ばりんこ	522(487) 22.8(21.3) 17.4(17.4) 2.5(2.1)
19 水	牛乳 バーカーパン さといもコロッケ カリフラワーのカレーマヨあえ 野菜スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/牛乳/バーカーパン/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/ツナ油漬缶 カリフラワー にんじん きゅうり マヨドレ カレー粉 食塩 こしょう/鶏もも肉 キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう すりごま/ほうじ茶/米 ダイスターズ かつお節 濃口醤油 上白糖	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆お茶 おかかチーズおにぎり	578(523) 20.6(19.3) 19.2(19.9) 4.0(3.2)
20 木	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/ふわふわチップ にんじん味/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/木綿豆腐 ちくわ ひじき たまねぎ 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/カットわかめ じゃがいも 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/英字ビスケット/おとっと	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 バナナ 英字ビスケット おとっと	497(447) 19.4(18.2) 13.9(14.3) 4.8(3.8)
21 金	ごはん カレイの西京焼き はくさいの塩昆布あえ ごんぼ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/カラスガレイ 酒 みりん 上白糖 白みそ/はくさい にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/鶏もも肉 油揚げ おから だいこん ごぼう にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 酒 濃口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/パイ生地 ウィンナー	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 ウィンナーパイ	499(464) 24.9(22.8) 19.2(19.4) 2.6(2.1)
22 土	わかめうどん キャベツと油揚げの炒め煮 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 だいこん 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 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/バナナ/牛乳/元氣水族館のなかまたち/ばりんこ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち ばりんこ	468(366) 19.4(16.0) 16.1(12.2) 3.3(2.5)
25 火	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 ツナじゃが 麩のみそ汁	牛乳/とうもろこしでつくったパフスナック/米/牛もも肉 木綿豆腐 糸こんにゃく ごぼう にんじん 干しいたけ 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/カットわかめ 焼ら 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/りんご/たべっ子どうぶつ パター味/元氣甘辛せん	◎牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック ☆牛乳 りんご たべっ子どうぶつ パター 元氣甘辛せん	460(444) 17.7(17.2) 13.3(14.7) 6.5(5.3)
26 水	ピラフ 鮭のチーズパン粉焼き ほうれん草とえのきのごまサラダ ABCスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米 食塩 コンソメ ベーコン たまねぎ 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 パン粉 粉チーズ バセリ粉 オリーブ油/ほうれん草 にんじん えのきだけ すりごま マヨドレ 上白糖 酢 濃口醤油 ごま油/マカロニ キャベツ たまねぎ 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/マリービスケット 牛乳 生クリーム 上白糖	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆りんごジュース ビスケットケーキ	521(504) 17.9(17.5) 17.1(18.1) 3.2(2.6)
27 木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーとちくわのあえ物 糸かまのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/鶏もも肉 油揚げ 板こんにゃく だいこん 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/ちくわ ブロッコリー にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油/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 青ねぎ/アシッドミルク/バナナ/エースコイン/ねじりんぼう	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆アシッドミルク バナナ エースコイン ねじりんぼう	487(457) 18.7(18.1) 8.3(9.8) 4.8(3.9)
28 金	ごはん あじの南蛮漬け キャベツののりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳/ふんわりコーン/米/あじ しょうが 酒 片栗粉 なたね油 たまねぎ きゅうり にんじん 上白糖 濃口醤油 酢/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/木綿豆腐 カットわかめ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/じゃがいも 食塩 コンソメ 片栗粉 なたね油	◎牛乳 ふんわりコーン ☆牛乳 型抜きポテト	481(449) 20.2(19.0) 15.0(16.1) 7.3(5.9)
29 土	ナポリタンスパグティ チキンスープ メロンゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパグティ ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン 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/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/白い風船/元氣カリボテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 白い風船 カリボテミニ	483(414) 17.6(14.9) 16.9(14.3) 5.9(4.7)

※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。

