

2023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 木	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き じゃがいもきんぴら 豆腐とこまつなのすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/鶏もも肉 酒 青ねぎ しょうが にんにく 植物油 みりん 上白糖 濃口醤油 みそ/ちりめんじゃこ れんこん にんじん いんげん ごま油 上白糖 濃口醤油 白ごま/木綿豆腐 たまねぎ にんじん こまつな だいこん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/みかん/ビスコ/ねじりんぼう	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 みかん ビスコ ねじりんぼう	466(445) 20.1(19.2) 13.0(13.9) 2.9(2.4)
2 金	ごはん いわしのパン粉焼き 切干し大根のサラダ 野菜スープ	牛乳/ライスクリスピー/米/いわし 食塩 こしょう パン粉 カレー粉 無塩バター/ツナ油漬缶 切干し大根 きゅうり にんじん 上白糖 酢 濃口醤油/ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 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 無塩バター 牛乳 パナナ ココア 上白糖	◎牛乳 ライスクリスピー ☆牛乳 おにさんパンケーキ	520(477) 20.2(19.1) 17.7(17.4) 2.8(2.2)
3 土	かやくうどん 油揚げと大根の煮物 バナナ	牛乳/ハイハイ/干しうどん 鶏もも肉 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 青ねぎ/油揚げ だいこん 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/バナナ/牛乳/まあるいクラッカー-ミニ/ハッピーターン	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 まあるいクラッカー-ミニ ハッピーターン	508(385) 22.9(18.3) 15.7(12.1) 3.1(2.4)
5 月	菜っ葉ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりのごま酢あえ じゃがいもとほうれん草のみそ汁	牛乳/たべっ子ベイビー おやさい/米 酒 食塩 だいこん(葉) 白ごま/豚もも肉 しょうが 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ビーマン 植物油 かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/きゅうり もやし にんじん 酢 上白糖 濃口醤油 白ごま/カットわかめ じゃがいも たまねぎ ほうれん草 にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/ぎょうざの皮 ケチャップ ウィンナー 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 おやさい ☆牛乳 カリカリ餃子ピザ	453(444) 19.7(19.1) 14.6(15.8) 5.3(4.2)
6 火	ごはん カレイのムニエル ブロッコリーのごま酢あえ ミルクスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/カラスカレイ 食塩 こしょう 小麦粉 無塩バター/ブロッコリー にんじん 上白糖 みりん 濃口醤油 白ごま/ベーコン はくさい たまねぎ かぼちゃ にんじん 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/源氏パイ/ひとくちしょうゆせん	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 りんご 源氏パイ ひとくちしょうゆせん	569(472) 34.8(26.2) 20.7(17.5) 3.6(3.0)
7 水	ごはん チキン南蛮 キャベツとツナのサラダ ビーフンスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/鶏もも肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 なたね油 上白糖 濃口醤油 酢 マヨドレ たまねぎ 食塩 こしょう レモン果汁/ツナ油漬缶 キャベツ にんじん ホールコーン缶 和風ドレッシング/ビーフン カットわかめ たまねぎ にんじん こまつな 白ねぎ 干しいたけ 薄口醤油 食塩 しょうが ごま油/牛乳/みかん缶 バイン缶 りんご パナナ ヨーグルト(無糖) 上白糖	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 フルーツヨーグルト	500(495) 18.9(18.7) 15.0(16.3) 2.9(2.3)
8 木	ごはん ふりかけ鉄之助 さばの漬け焼き 豆腐チャンプルー 大根となめこのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/ふりかけ鉄之助/さば 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 もやし ごま油 濃口醤油 食塩 こしょう/だいこん たまねぎ にんじん なめこ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/バナナ/アスパラガスビスケット/元氣カリポテミニ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 バナナ アスパラガスビスケット カリポテミニ	543(504) 22.2(20.6) 19.7(19.5) 3.1(2.4)
9 金	ごはん スタミナ炒め 春雨サラダ ワンタンスープ	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 白ねぎ 植物油 かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 食塩 こしょう/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/ワンタンの皮 たまねぎ にんじん 干しいたけ とりがらスープ 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 ライスクリスピー ☆牛乳 オートミールスナック	562(510) 18.8(18.1) 21.2(20.2) 3.2(2.6)
10 土	ツナスバゲティ チキンスープ マスカットゼリー(鉄)	牛乳/ハイハイ/スバゲティ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ ビーマン 黄ビーマン オリブ油 濃口醤油 無塩バター きざみのり/鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン缶 コンソメ 食塩/マスカットゼリー(鉄)/牛乳/元氣水族館のなかまたち/星たべよ	◎牛乳 ハイハイ ☆牛乳 元氣水族館のなかまたち 星たべよ	463(371) 17.9(14.7) 16.4(12.6) 5.3(4.2)
13 火	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ウィンナーと野菜のソテー きのこスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/さけ 食塩 こしょう ホールコーン缶 マヨドレ/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/たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/エースコイン/元氣ソースせん	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 りんご エースコイン 元氣ソースせん	442(411) 19.5(18.4) 12.7(13.3) 3.0(2.5)
14 水	ごはん 肉豆腐 のりじゃが こまつなとはくさいのすまし汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/牛もも肉 焼き豆腐 たまねぎ にんじん 白ねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 濃口醤油/じゃがいも ごま油 食塩 青のり粉/油揚げ はくさい たまねぎ こまつな にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/ホットケーキ粉 ココア 上白糖 無塩バター 牛乳 無塩バター グラニュー糖 小麦粉 パナラエッセンス	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 クッキーケーキ	674(634) 20.2(19.8) 25.0(24.4) 6.0(4.8)



