

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 金	ごはん 豚肉のみそ炒め もやしとにらのおえ物 豆腐のすまし汁	牛乳/おでかけマンナ/米/豚もも肉 酒 食塩 植物油 たまねぎ キャベツ 赤ピーマン かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 みそ/もやし にんじん にら 上白糖 濃口醤油 ごま油 白ごま/木綿豆腐 だいこん 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/もも缶 みかん缶 牛乳 ヨーグルト(無糖) 上白糖 マシュマロ	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 マシュマロヨーグルトアイス	454(444) 19.8(19.0) 12.6(14.0) 3.3(2.6)
2 土	かやくうどん はくさいと油揚げの煮物 バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 鶏もも肉 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 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/星たべよ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり 星たべよ	514(404) 24.1(19.7) 19.1(14.9) 3.1(2.4)
4 月	牛乳 ドッグパン 焼肉サンド ひじきサラダ ココロコスープ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/牛乳/ホットドッグパン/牛もも肉 たまねぎ 植物油 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/ツナ油漬缶 ひじき かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 にんじん えだまめ マヨドレ 食塩 こしょう/ウインナー たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう/ほうじ茶/米 さけ 青のり粉 食塩 黒ごま	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆お茶 すいかおにぎり	520(511) 28.3(26.3) 20.3(20.6) 4.6(3.7)
5 火	ごはん たらのおろしポン酢かけ じゃがいものきんぴら なすのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/たら しょうが 酒 片栗粉 なたね油 だいこん ぼん酢しょうゆ 青ねぎ/じゃがいも にんじん ごま油 上白糖 濃口醤油 白ごま/木綿豆腐 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/りんご/まあるいクラッカー/おとっと	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 りんご まあるいクラッカー おとっと	454(417) 17.9(16.9) 13.1(13.4) 4.3(3.5)
6 水	ごはん 八宝菜 チンゲンサイのナムル 春雨スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/豚もも肉 むきえび はくさい たまねぎ にんじん 白ねぎ 干しいたけ 植物油 とりがらスープ 酒 上白糖 食塩 濃口醤油 片栗粉/チンゲンサイ もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 ごま油/はるさめ たまねぎ にんじん えのきたけ とりがらスープ 薄口醤油 食塩 ごま油/牛乳/バイ生地 グラニュー糖	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 スティックパイ (シュガー)	516(490) 18.5(18.0) 18.8(19.5) 2.7(2.2)
7 木	ごはん 鮭のピザ風焼き エリンギのソテー ミルクスープ	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/さけ 酒 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン 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/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/たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな 牛乳 コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/バナナ/英字ビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 バナナ 英字ビスケット サラダうす焼き	530(467) 22.7(20.8) 15.9(15.8) 3.2(2.5)
8 金	ごはん 関東煮 きゅうりの塩昆布あえ キャベツのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/鶏もも肉 厚揚げ ちくわ 板こんにやく じゃがいも にんじん かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油/きゅうり にんじん 塩こんぶ 濃口醤油/キャベツ 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/豚ひき肉 植物油 たまねぎ にら 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	448(439) 20.7(19.7) 11.7(13.3) 4.4(3.5)
9 土	ツナパグティ チキンスープ みかんゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スパグティ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ ピーマン 黄ピーマン オリーブ油 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/みかんゼリー (鉄)/牛乳/ホームバイ/元気カリボテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ホームバイ カリボテミニ	471(385) 18.2(15.1) 16.0(12.5) 5.8(4.7)
12 火	ごはん 鶏肉のごま照り焼き キャベツのみそマヨあえ えのきのすまし汁	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/鶏もも肉 酒 みりん 上白糖 濃口醤油 白ごま/ちくわ キャベツ にんじん マヨドレ みそ/たまねぎ えのきたけ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩 青ねぎ/牛乳/りんご/エースコイン/ばりんこ	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 りんご エースコイン ばりんこ	439(402) 18.3(17.4) 11.7(12.1) 2.7(2.2)
13 水	ごはん カレイのムニエル ナポリタンスパグティ ポテトスープ	牛乳/ミニ野菜スティック/米/カラスカレイ 食塩 こしょう 小麦粉 無塩バター/スパグティ 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/じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン缶 コンソメ 食塩 こしょう すりごま パセリ粉/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 ミニ野菜スティック ☆牛乳 オートミールスナック	517(491) 18.4(18.0) 16.0(17.2) 4.6(3.7)
14 木	ごはん ジャージャン豆腐 ブロッコリーのおかかあえ 麩とわかめのすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/豚もも肉 酒 しょうが 片栗粉 厚揚げ たまねぎ キャベツ にんじん いんげん 植物油 かつお・昆布だし汁 とりがらスープ 上白糖 濃口醤油 みそ ごま油/ブロッコリー にんじん みりん 上白糖 濃口醤油 かつお節/カットわかめ 焼し 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/バナナ/ミニアスパラガスビスケット/のりのり揚げ餅	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 バナナ ミニアスパラガスビスケット のりのり揚げ餅	502(443) 19.5(18.2) 14.4(14.5) 4.6(3.6)
15 金	ごはん さばのしょうが焼き 揚げなすと高野の煮物 もやしのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/さば しょうが 酒 みりん 上白糖 濃口醤油/高野豆腐 なす なたね油 にんじん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 上白糖 薄口醤油/油揚げ もやし たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ 青ねぎ/牛乳/小麦粉 黒ごま 上白糖 植物油 食塩	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 黒ごまちんすこう	563(531) 21.7(20.5) 24.4(23.4) 2.5(2.0)



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 土	きつねうどん 豚バラ大根 バナナ	牛乳/お子さませんべい/干しうどん 油揚げ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 たまねぎ にんじん 干ししいたけ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 薄口醤油/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/バナナ/牛乳/元気恐竜ものがたり/星たべよ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり 星たべよ	549(433) 19.8(16.3) 24.2(19.0) 3.1(2.4)
18 月	ごはん 肉団子と野菜の煮物 おくらのおえ物 かぼちゃのみそ汁	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米/肉団子 厚揚げ 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/ツナ油漬缶 オクラ にんじん マヨドレ 濃口醤油 かつお節/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/みかん缶 みかん濃縮果汁ゼラチン	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆牛乳 みかんゼリー	445(451) 16.9(17.1) 11.9(13.9) 5.3(4.2)
19 火	とうもろこしごはん 鮭のポテトソース スツキーニのフライ トマトと卵のスープ	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米 ホールコーン缶 食塩/さけ 酒 食塩 こしょう じゃがいも 食塩 無塩バター マヨドレ 牛乳 パセリ粉/スツキーニ 小麦粉 パン粉 食塩 こしょう なたね油/卵 トマト たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 食塩 こしょう/牛乳/りんご/まあるいクラッカー/おとっと	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 りんご まあるいクラッカー おとっと	532(480) 21.8(20.1) 17.2(16.7) 4.0(3.3)
20 水	冷やしきつねうどん 豚肉と野菜のソテー バナナ	牛乳/ミニ野菜スティック/ゆでうどん 油揚げ かつお・昆布だし汁 上白糖 濃口醤油 たまねぎ にんじん 干ししいたけ なたね油 とりがらスープ ケチャップ 上白糖 濃口醤油 酢/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 こま油 白ごま/カットわかめ たまねぎ にんじん いら とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こま油/牛乳/りんご 上白糖 無塩バター ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆牛乳 クロックムッシュ	517(486) 23.2(21.7) 20.6(20.9) 5.4(4.2)
21 木	ごはん あじのバター醤油焼き 切干大根のゆかりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/米/あじ 酒 食塩 こしょう 濃口醤油 無塩バター/切干大根 にんじん きゅうり しそ/ゆかり 白ごま/木綿豆腐 たまねぎ にんじん 白ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/すいか/英字ビスケット/サラダうす焼き	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆牛乳 すいか 英字ビスケット サラダうす焼き	444(404) 19.0(18.0) 12.1(12.8) 2.5(2.0)
22 金	ごはん 酢豚 もやしとにんじんのナムル わかめスープ	牛乳/おでかけマンナ/米/豚肩ロース肉 酒 濃口醤油 しょうが 片栗粉 たまねぎ にんじん ビーマン 干ししいたけ なたね油 とりがらスープ ケチャップ 上白糖 濃口醤油 酢/もやし にんじん 上白糖 濃口醤油 こま油 白ごま/カットわかめ たまねぎ にんじん いら とりがらスープ 濃口醤油 食塩 こま油/牛乳/りんご 上白糖 無塩バター ホットケーキ粉 上白糖 無塩バター 牛乳	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 タルトタタン風ケーキ	589(551) 16.9(16.7) 20.8(20.6) 3.8(3.1)
23 土	ミーツバグティ カレースープ メロンゼリー (鉄)	牛乳/お子さませんべい/スバグティ 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/ウイナー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん いんげん ホールコーン缶 コンソメ 食塩 カレー粉/メロンゼリー (鉄) /牛乳/ホームバイ/元気カリポテミニ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 ホームバイ カリポテミニ	545(443) 21.5(17.8) 22.0(17.2) 5.5(4.4)
25 月	ハヤシライス コールスロー バナナ	牛乳/ミニどうぶつビスケット/米 牛もも肉 たまねぎ にんじん しめじ 植物油 ハヤシルウ 牛乳/キャベツ にんじん ホールコーン缶 マヨドレ 上白糖 酢 食塩/バナナ/ほうじ茶/米 塩こんぶ 白ごま こま油	◎牛乳 ミニどうぶつビスケット ☆お茶 こま塩昆布おにぎり	530(511) 15.8(16.1) 13.6(15.1) 3.3(2.6)
26 火	ごはん ふりかけ鉄之助 (かつお) さばのみそ煮 こまつなごまあえ おくらのみそ汁	牛乳/ふわふわチップ にんじん味/米/ふりかけ鉄之助 (かつお) /さば 酒 かつお・昆布だし汁 しょうが 上白糖 濃口醤油 みそ/糸かまぼこ こまつな もやし 上白糖 濃口醤油 白ごま/油揚げ オクラ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 薄口醤油 食塩/牛乳/ぶどうゼリー/ばりんこ	◎牛乳 ふわふわチップ にんじん味 ☆牛乳 ぶどうゼリー ばりんこ	480(437) 20.3(18.7) 16.2(15.4) 2.5(2.0)
27 水	牛乳 バーカーパン 鶏肉のノルウェー風 ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	牛乳/ミニ野菜スティック/牛乳/バーカーパン/鶏もも肉 しょうが 食塩 こしょう 濃口醤油 片栗粉 なたね油 ケチャップ ウスターソース 上白糖/ツナ油漬缶 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/じゃがいも 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/りんご濃縮果汁/クリームチーズ 上白糖 生クリーム 牛乳 小麦粉 レモン果汁 マービスケット 無塩バター 生クリーム 上白糖 無塩バター グラニュー糖 小麦粉 パンラエッセンス みかん缶 バナナ	◎牛乳 ミニ野菜スティック ☆りんごジュース チーズケーキ	737(638) 23.3(20.8) 33.5(30.6) 5.2(3.9)
28 木	ごはん カレイの照り焼き ゴーヤチャンプルー 大根のすまし汁	牛乳/1才からのサッポロポテト/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/豚ばら肉 厚揚げ ゴーヤ たまねぎ こま油 濃口醤油 食塩 こしょう/だいこん 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/アシッドミルク/りんご/ミニアスバラガスビスケット/のり揚げ餅	◎牛乳 1才からのサッポロポテト ☆アシッドミルク りんご ミニアスバラガスビスケット のり揚げ餅	471(441) 18.7(18.1) 11.7(12.4) 3.0(2.6)
29 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆の落とし揚げ なすのみそ汁	牛乳/おでかけマンナ/米/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/木綿豆腐 挽きわり納豆 ちくわ ひじき にんじん 白ねぎ 青のり粉 小麦粉 片栗粉 上白糖 濃口醤油 なたね油/じゃがいも なす たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ/牛乳/きょうざの皮 ツナ油漬缶 ホールコーン缶 マヨドレ パセリ粉	◎牛乳 おでかけマンナ ☆牛乳 ツナマヨピザ	503(482) 23.2(21.7) 17.0(17.5) 6.0(4.8)
30 土	豆乳担々麺 焼豚と野菜のソテー バナナ	牛乳/お子さませんべい/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 こま油 みりん 上白糖 みそ とりがらスープ 豆乳 食塩 こしょう 薄口醤油/焼き豚 キャベツ しめじ にんじん 植物油 濃口醤油 食塩 こしょう/バナナ/牛乳/元気恐竜ものがたり/星たべよ	◎牛乳 お子さませんべい ☆牛乳 元気恐竜ものがたり 星たべよ	473(372) 21.2(17.4) 20.0(15.6) 3.8(3.0)

※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。

