



# 献立表



## (幼児食)

令和7年度  
ともわ乳児園 瀬瀬第2  
管理栄養士 阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立	1 ①鯖カレー ②ポテトサラダ ③オレンジ 175kcal 81kcal 10kcal	2 ①あわご飯 ②茄子味噌炒め ③ミートボールチャップ煮 ④白菜ミルクスープ ⑤バナナ 131kcal 107kcal 84kcal 41kcal 19kcal	3 ①麦ご飯 ②人参シリシリ ③キャベツの味噌汁 ④豆腐ハンバーグ ⑤すいか 135kcal 39kcal 63kcal 74kcal	4 ①あわご飯 ②回鍋肉 ③春雨肉団子スープ ④もやしナムル ⑤オレンジ 131kcal 98kcal 115kcal 20kcal 10kcal	5 ①クファージュシー ②イナムルチー ③魚天ぷら ④胡瓜和え ⑤バナナ 165kcal 84kcal 84kcal 31kcal 19kcal	6 ①タコライス ②ミネストローネ ③ポテトフライ ④いちごヨーグルト 230kcal 49kcal 38kcal 16kcal
材料	①米 玉葱 人参 鯖缶 トマト水煮缶 カレールー ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム ゆで卵 マヨネーズ ⑤オレンジ	①米 粟 ②豚挽肉 大豆ミート 茄子 厚揚げ 葱 ③合い挽き肉 玉葱 パン粉 ④白菜 コーン 豆乳 ⑤バナナ	①米 胚芽押し麦 ②人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③キャベツ じゃが芋 高野豆腐 ④合い挽き肉 木綿豆腐 玉葱 卵 パン粉 ⑤すいか	①米 粟 ②キャベツ 薄切りの豚肉 ピーマン 厚揚げ ③春雨 白菜 豚挽肉 玉葱 ④もやし 人参 胡瓜 魚肉ソーセージ ⑤オレンジ	①米 人参 ひじき 椎茸 ツナ缶 ②薄切りの豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ③白身魚 小麦粉 卵 ④胡瓜 カニカマ 春雨 ⑤バナナ	①米 合い挽き肉 大豆ミート 玉葱 レタス トマト チーズ ②ウィンナー 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 トマト缶 ③ポテトフライ ④いちごソース ヨーグルト
☆おやつ	シリアル・牛乳 169kcal	青菜おにぎり・牛乳 111kcal	ヒラヤーチー・牛乳 142kcal	鮭おにぎり・牛乳 106kcal	サターアングラー・お茶 89kcal	ジャムサンド・牛乳 120kcal
おやつ材料	シリアル 牛乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳	HM 砂糖 卵 ルイボスティ	食パン いちごジャム 牛乳
栄養価	エネルギー：435kcal 脂質：9.5g タンパク質：12.3g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：493kcal 脂質：15.6g タンパク質：21g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：461kcal 脂質：12.7g タンパク質：19.4g 食塩相当量：2.6g	エネルギー：480kcal 脂質：13.1g タンパク質：19.3g 食塩相当量：3.4g	エネルギー：472kcal 脂質：13.9g タンパク質：16.8g 食塩相当量：4g	エネルギー：453kcal 脂質：12.7g タンパク質：15.7g 食塩相当量：3g
献立	8 ①ハヤシライス ②コールスローサラダ ③バナナ 155kcal 34kcal 19kcal	9 ①麦ご飯 ②クープイリチー ③青菜味噌汁 ④チキンナゲット ⑤オレンジ 135kcal 67kcal 66kcal 79kcal 10kcal	10 ①あわご飯 ②魚の味噌マヨ焼き ③モウイ味噌汁 ④いんげんと白菜の胡麻和え ⑤カルピスゼリー 131kcal 103kcal 23kcal 20kcal 17kcal	11 ①麦ご飯 ②パイパイリチー ③豚汁 ④南瓜コロッケ ⑤バナナ 135kcal 74kcal 76kcal 117kcal 19kcal	12 ①あわご飯 ②麻婆豆腐 ③青菜中華スープ ④わかめナムル ⑤黄桃 131kcal 98kcal 30kcal 26kcal 17kcal	13 祖父母
材料	①米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 えのき しめじ ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②切昆布 干切大根 竹輪 糸蒟蒻 ツナ缶 ③小松菜 豆苗 高野豆腐 わかめ ④鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ⑤オレンジ	①米 粟 ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③赤モウイ 葱 ツナ缶 ④いんげん 白菜 摺り胡麻 ⑤カルピス 粉ゼラチン	①米 胚芽押し麦 ②パイパイ 人参 ツナ缶 油揚げ ③薄切りの豚肉 大根 人参 牛蒡 じゃが芋 糸蒟蒻 葱 ④南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ⑤バナナ	①米 粟 ②木綿豆腐 豚肉挽肉 大豆ミート 玉葱 葱 ③小松菜 法蓮草 カニカマ 卵 ④わかめ もやし 人参 ⑤黄桃	
☆おやつ	スナックパン・牛乳 113kcal	味噌おにぎり・牛乳 121kcal	ホットケーキ・牛乳 106kcal	しそおにぎり・牛乳 111kcal	煮りんご・牛乳 110kcal	
おやつ材料	スティックパン 牛乳	米 味噌 ツナ缶 きび糖 牛乳	HM オリゴ糖 牛乳	米 しそふりかけ 牛乳	りんご きび糖 牛乳	
栄養価	エネルギー：321kcal 脂質：8.3g タンパク質：12.6g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：478kcal 脂質：13.6g タンパク質：21.3g 食塩相当量：4.4g	エネルギー：400kcal 脂質：11.6g タンパク質：18.8g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：532kcal 脂質：13.6g タンパク質：17.6g 食塩相当量：2.8g	エネルギー：412kcal 脂質：7.8g タンパク質：18.2g 食塩相当量：4.1g	
献立	15 ①ポークカレー ②ツナ白菜おかか和え ③バナナ 277kcal 30kcal 19kcal	16 ①あわご飯 ②鶏肉のチリコンカン煮 ③干切り野菜スープ ④じゃが芋青のり和え ⑤オレンジ 131kcal 155kcal 7kcal 23kcal 10kcal	17 お誕生会 ①四色丼 ②もずくスープ ③南瓜サラダ ④バナナ 111kcal 6kcal 22kcal 19kcal	18 ①麦ご飯 ②チキントマトチーズ焼き ③冬瓜味噌汁 ④わかめのナムル ⑤りんごヨーグルト 135kcal 123kcal 25kcal 41kcal 16kcal	20 地域型保育園	
材料	①米 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん ②白菜 おかか ツナ缶 ③バナナ	①米 粟 ②鶏もも肉 大豆(水煮) 合い挽き肉 玉葱 トマトジュース ケチャップ ③人参 いんげん キャベツ ④じゃが芋 青のり ⑤オレンジ	①米 挽肉 人参 法蓮草 黄パプリカ ②もずく 玉葱 人参 卵 絹ごし豆腐 ③南瓜 胡瓜 人参 魚肉ソーセージ ④バナナ	①米 胚芽押し麦 ②鶏もも肉 トマト水煮缶 ビザチーのバセリ ③冬瓜 油揚げ ④わかめ もやし 人参 ⑤りんごジャム ヨーグルト		
☆おやつ	豆乳ウエハース・牛乳 135kcal	しらすおにぎり・牛乳 111kcal	ハースデーケーキ・牛乳 132kcal	じゃが芋もち・牛乳 91kcal		
おやつ材料	豆乳ウエハース 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	小麦粉 卵 サラダ油 きび糖 牛乳	じゃが芋 米粉 チーズ 牛乳		
栄養価	エネルギー：461kcal 脂質：16.2g タンパク質：17.9g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：437kcal 脂質：13.7g タンパク質：18.1g 食塩相当量：2.7g	エネルギー：290kcal 脂質：9.4g タンパク質：8.2g 食塩相当量：7g	エネルギー：431kcal 脂質：14.6g タンパク質：20.4g 食塩相当量：4.7g		
献立	22 ①チキンカレー ②マカロニサラダ ③バナナ 5.8kcal 3kcal 1kcal	23 ①麦ご飯 ②豚生姜焼き ③湯し豆腐 ④青菜和え ⑤オレンジ 135kcal 53kcal 14kcal 17kcal 10kcal	24 ①あわご飯 ②酢鶏 ③わかめスープ ④パンサンスー ⑤バナナ 131kcal 65kcal 28kcal 41kcal 19kcal	25 ①麦ご飯 ②麩チャンプルー ③鶏汁 ④オクラ納豆 ⑤ぶどうゼリー 135kcal 59kcal 56kcal 38kcal 7kcal	26 ①炊き込みご飯 ②アーサー汁 ③タンドリーチキン ④フルーツヨーグルト 179kcal 14kcal 43kcal 29kcal	
材料	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ②マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム ゆで卵 マヨネーズ ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 玉葱 生姜 ③湯し豆腐 葱 ④小松菜 人参 油揚げ 竹輪 ⑤オレンジ	①米 粟 ②鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン パプリカ キャベツ ③わかめ 絹ごし豆腐 胡麻 ④胡瓜 ハム 卵 ⑤バナナ	①米 胚芽押し麦 ②くるま麩 キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 魚肉ソーセージ ③鶏もも肉 人参 大根 葱 昆布 ④オクラ 納豆 ⑤ぶどうジュース 粉ゼラチン	①米 人参 切昆布 油揚げ 椎茸 ツナ缶 ②アーサー 絹ごし豆腐 ③鶏むね肉 ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ ④ドライフルーツ ヨーグルト	
☆おやつ	小魚せんべい・牛乳 5kcal		ポテトフライ・お茶 44kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143kcal	しらすおにぎり・牛乳 111kcal	
おやつ材料	小魚せんべい 牛乳		じゃが芋 ルイボスティ	HM 魚肉ソーセージ 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳	
栄養価	エネルギー：340kcal 脂質：11.6g タンパク質：9.4g 食塩相当量：1.5g		エネルギー：273kcal 脂質：6.6g タンパク質：10.4g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：427kcal 脂質：7.8g タンパク質：15.3g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：406kcal 脂質：7.6g タンパク質：17.4g 食塩相当量：2g	
献立	29 ①ポークシチュー ②ブロッコリーサラダ ③バナナ 276kcal 38kcal 19kcal	30 ①もずく丼 ②パイパースープ ③三色揚げ ④オレンジゼリー 189kcal 29kcal 16kcal 16kcal	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています			
材料	①米 豚バラ肉 じゃが芋 人参 玉葱 豆乳 ②ブロッコリー 南瓜 チーズ 胡麻ドレッシング ③バナナ	①米 豚挽き肉 もずく いんげん 人参 玉葱 干し椎茸 ②白身魚 玉葱 じゃが芋 バセリ トマト水煮缶 ③魚肉ソーセージ いんげん ④オレンジジュース 粉ゼラチン				
☆おやつ	豆乳プリン 23kcal		鮭おにぎり・牛乳 106kcal			
おやつ材料	豆乳 きび糖 粉ゼラチン		米 鮭フレーク 牛乳			
栄養価	エネルギー：356kcal 脂質：12.5g タンパク質：11.2g 食塩相当量：9g		エネルギー：356kcal 脂質：7g タンパク質：14.8g 食塩相当量：1.4g			

