



# 献立表



## (幼児食)

令和7年度  
ともわ乳児園泡瀬第2

管理栄養士 阿部葵

|       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
|-------|--|--|--|--|---|--|
| 献立    | 2<br>①ハヤシライス<br>②ブロッコリーサラダ<br>③バナナ                           | ひな祭り集会<br>3<br>①ちらし寿司<br>②貝のおすまし<br>③チキンナゲット<br>④いちごヨーグルト                      | 4<br>①けんちんうどん<br>②かき揚げ<br>③みかん   | 5<br>①麦ご飯<br>②千切りイリチー<br>③大根の味噌汁<br>④魚天ぷら<br>⑤りんご                                | 6<br>①あわご飯<br>②酢鶏<br>③もずくスープ<br>④南瓜甘煮<br>⑤オレンジ                    | 7<br>①タコライス<br>②キノコとベーコンの豆乳スープ<br>③ポテトフライ<br>④ブルーベリーヨーグルト                      |
| 材料    | ①米 豚肉 玉葱 エノキ しめじ 人参 ジャガ芋<br>②ブロッコリー コーン缶 トマト 卵 ツナ缶<br>③バナナ   | ①米 人参 胡瓜 卵 海老 絹さや 油揚げ 干し椎茸 桜でんぶ<br>②浅利 花麩<br>③鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ<br>④ヨーグルト いちごソース | ①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ<br>②鯖缶 玉葱 人参 米粉<br>③みかん   | ①米 胚芽押し麦<br>②千切り大根 刻み昆布 薄切り豚肉 人参 糸蒟蒻 竹輪<br>③大根 油揚げ 葱<br>④白身魚 小麦粉 卵<br>⑤りんご       | ①米 粟<br>②鶏肉 人参 玉葱 ビーマン エノキ<br>③もずく 玉葱 人参 卵<br>④南瓜 おかか<br>⑤オレンジ    | ①米 合い挽き肉 大豆ミート 玉葱 レタス トマト チーズ<br>②ベーコン エノキ しめじ 豆乳<br>③じゃが芋<br>④ヨーグルト ブルーベリーソース |
| ☆おやつ  | シリアル・牛乳  | ひなであられ・カルピスジュース  | 鮭おにぎり・牛乳   | りんごケーキ・牛乳  | フルーチェ・クラッカー   | 青菜おにぎり・牛乳  |
| おやつ材料 | シリアル 牛乳  | ひなであられ 桃カルピス   | 米 鮭フレーク 牛乳   | HM 卵 牛乳 りんご オリゴ糖 牛乳  | フルーチェの素 牛乳 クラッカー  | 米 青菜ふりかけ 牛乳  |
| 栄養価   | エネルギー: 451kcal<br>タンパク質: 13.1g                               | エネルギー: 432kcal<br>タンパク質: 14.6g   | エネルギー: 318kcal<br>タンパク質: 12.6g   | エネルギー: 473kcal<br>タンパク質: 41.2g   | エネルギー: 346kcal<br>タンパク質: 10.8g                                    | エネルギー: 446kcal<br>タンパク質: 19.4g   |
| 献立    | 9<br>①ボークカレー<br>②コルスローサラダ<br>③バナナ                            | 10<br>①あわご飯<br>②鶏もも肉と大根の照り焼き<br>③わかめスープ<br>④法蓮草のしらす和え<br>⑤パイ                   | 11<br>①麦ご飯<br>②白身魚のクリーム煮<br>③法蓮草の味噌汁<br>④じゃが芋青のり炒め<br>⑤オレンジ                                | 12<br>お誕生会   | 13<br>①あわご飯<br>②人参シリシリ<br>③湯し豆腐汁<br>④ミートボールのトマト煮<br>⑤りんご          | 14<br>①チキンと牛蒡ピラフ<br>②青菜中華スープ<br>③南瓜コロッケ<br>④黄桃                                 |
| 材料    | ①米 豚小間肉 ジャガ芋 玉葱 人参 いんげん<br>②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ<br>③バナナ       | ①米 粟<br>②鶏もも肉 大根<br>③わかめ 絹ごし豆腐<br>④法蓮草 しらす 人参<br>④パイ                           | ①米 胚芽押し麦<br>②白身魚 白菜 玉葱 しめじ 牛乳 小麦粉 バター<br>③法蓮草 人参 大根 高野豆腐<br>④じゃが芋 青のり バター<br>⑤オレンジ         | お誕生日会  | ①米 粟<br>②人参 玉葱 ニラ ツナ缶<br>③湯し豆腐 葱<br>④豚挽肉 大豆ミート 玉葱<br>⑤りんご         | ①米 鶏もも肉 牛蒡 玉葱 人参 いんげん<br>②小松菜 カニカマ 卵<br>③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉<br>④黄桃                  |
| ☆おやつ  | 小魚せんべい・牛乳  | 味噌おにぎり・牛乳  | ちんびん・牛乳  | パースターケーキ・牛乳  | じゃがもち・ミロ  | ジャムサンド・牛乳  |
| おやつ材料 | しらすアーモンド煎餅 牛乳  | 米 油味噌 牛乳   | 小麦粉 BP 黒糖 牛乳   | 小麦粉 卵 サラダ油 きび糖 牛乳  | じゃが芋 米粉 チーズ ミロ 牛乳   | 食パン マーメイド 牛乳   |
| 栄養価   | エネルギー: 537kcal<br>タンパク質: 16.3g                               | エネルギー: 436kcal<br>タンパク質: 17.2g   | エネルギー: 500kcal<br>タンパク質: 19.1g   | エネルギー: 412kcal<br>タンパク質: 11.9g   | エネルギー: 399kcal<br>タンパク質: 15.4g                                    | エネルギー: 475kcal<br>タンパク質: 15.2g   |
| 献立    | 16<br>①鯖カレー<br>②マカロニサラダ<br>③バナナ                              | 17<br>①麦ご飯<br>②魚の南蛮漬け<br>③野菜スープ<br>④南瓜甘煮<br>⑤みかん                               | 18<br>①あわご飯<br>②春雨チャプチェ<br>③フィアベーススープ<br>④二色揚げ<br>⑤りんご                                     | 19<br>①麦ご飯<br>②豆腐チャンプル<br>③鶏汁<br>④納豆<br>⑤オレンジ                                    | 20<br>発表会&卒園式<br>春分の日<br>はっぴょうかい                                  | 21<br>振替休日   |
| 材料    | ①米 玉葱 人参 鯖缶 トマト水煮缶 カレールー<br>②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム ゆで卵 マヨネーズ<br>③バナナ | ①米 胚芽押し麦<br>②白身魚 ビーマン 黄パプリカ 人参 玉葱<br>③キャベツ ジャガ芋 人参 玉葱 ベーコン<br>④南瓜 おかか<br>⑤みかん  | ①米 粟 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻<br>③白身魚 玉葱 ジャガ芋 パセリ トマト水煮缶<br>④魚肉ソーセージ いんげん<br>⑤りんご           | ①米 胚芽押し麦<br>②豆腐 キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ<br>③手羽 人参 大根 昆布 葱<br>④納豆<br>⑤オレンジ              | 発表会&卒園式<br>春分の日<br>はっぴょうかい  | 振替休日   |
| ☆おやつ  | ウエハース・牛乳   | しらすおにぎり・牛乳   | アメリカンドッグ・牛乳  | ふかし芋・牛乳  |   |  |
| おやつ材料 | 豆乳ウエハース 牛乳   | 米 しらすふりかけ 牛乳   | HM 魚肉ソーセージ 牛乳  | さつま芋 牛乳  |   |  |
| 栄養価   | エネルギー: 428kcal<br>タンパク質: 11.6g                               | エネルギー: 513kcal<br>タンパク質: 19.4g   | エネルギー: 456kcal<br>タンパク質: 15g   | エネルギー: 339kcal<br>タンパク質: 11.4g   |   |  |
| 献立    | 23<br>①ボークシチュー<br>②スティック野菜サラダ<br>③バナナ                        | 24<br>①あわご飯<br>②筑前煮<br>③白菜の味噌汁<br>④コロッケ<br>⑤オレンジ                               | 25<br>①麦ご飯<br>②豚肉の生姜焼き<br>③青梗菜と水餃子スープ<br>④大根ツナサラダ<br>⑤パイ                                   | 26<br>お別れ会<br>①あわご飯<br>②豆腐ミートグラタン<br>③南瓜ポタージュ<br>④ツナ白菜おかか和え<br>⑤りんご              | 27<br>①麦ご飯<br>②麻婆豆腐<br>③サムゲタン風スープ<br>④もやしナムル<br>⑤みかん              | 28<br>①四色丼<br>②湯し豆腐汁<br>③春雨サラダ<br>④いちごヨーグルト                                    |
| 材料    | ①米 豚バラ肉 ジャガ芋 人参 玉葱 豆乳<br>②胡瓜 人参 大根<br>③バナナ                   | ①米 粟<br>②鶏もも肉 糸蒟蒻 人参 蓮根 干し椎茸 さやいんげん<br>③白菜 絹ごし豆腐<br>④じゃが芋 挽肉 玉葱<br>⑤オレンジ       | ①米 胚芽押し麦<br>②豚肉 玉葱 生姜<br>③青梗菜 もやし 水餃子<br>④大根 胡瓜 ツナ缶<br>⑤パイ                                 | ①米 粟<br>②木綿豆腐 合い挽き肉 玉葱 人参 トマト水煮缶 チーズ<br>③南瓜 玉葱 バター 豆乳 パセリ<br>④白菜 おかか ツナ缶<br>⑤りんご | ①米 胚芽押し麦<br>②豆腐 挽肉 玉葱 人参<br>③鶏手羽元 大根 人参 長ねぎもち米<br>④もやし 人参<br>⑤みかん | ①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵<br>②湯し豆腐 葱<br>③緑豆春雨 キャベツ 人参 もやし 胡瓜<br>④ヨーグルト いちごソース            |
| ☆おやつ  | ビスケット・牛乳   | 鮭おにぎり・牛乳   | ヒラヤーチー・牛乳  | バナナパフェ・牛乳  | 味噌おにぎり・牛乳   | 芋きんとん・牛乳   |
| おやつ材料 | ビスケット 牛乳   | 米 鮭フレーク 牛乳   | 米粉 ニラ ツナ缶 牛乳   | バナナHMクリームチョコソースコンフレク 牛乳  | 米 油味噌 牛乳  | さつま芋 キウイフルーツ パイン缶 オリゴ糖 牛乳  |
| 栄養価   | エネルギー: 510kcal<br>タンパク質: 15.4g                               | エネルギー: 430kcal<br>タンパク質: 16.1g   | エネルギー: 433kcal<br>タンパク質: 17.4g   | エネルギー: 501kcal<br>タンパク質: 22.3g   | エネルギー: 452kcal<br>タンパク質: 19.6g                                    | エネルギー: 278kcal<br>タンパク質: 10.8g   |
| 献立    | 30<br>①チキンカレー<br>②ブロッコリーサラダ<br>③バナナ                          | 31<br>①和風きのこパスタ<br>②大根と水菜の味噌汁<br>③じゃが芋海苔炒め<br>④黄桃                              | ※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。<br>※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。<br>★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています |  |   |  |
| 材料    | ①米 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 いんげん<br>②ブロッコリー コーン缶 トマト 卵 ツナ缶<br>③バナナ      | ①スパゲッティ 麺 しめじ エノキ 玉葱 ベーコン マッシュルーム缶<br>②大根 水菜 高野豆腐<br>③じゃが芋 青のり バター<br>④黄桃      |  |  |   |  |
| ☆おやつ  | ジャムサンド・牛乳  | 青菜おにぎり・牛乳  |  |  |   |  |
| おやつ材料 | 食パン 毎ジャム 牛乳  | 米 青菜ふりかけ 牛乳  |  |  |   |  |
| 栄養価   | エネルギー: 364kcal<br>タンパク質: 10.9g                               | エネルギー: 300kcal<br>タンパク質: 14.4g   |  |  |   |  |

