



# 献立表



## (幼児食)

令和7年度  
ともわ乳児園 泡瀬園  
管理栄養士 阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立	1 ①鯖カレー 175kcal ②ポテトサラダ 81kcal ③オレンジ 10kcal	2 ①あわご飯 131kcal ②茄子味噌炒め 107kcal ③ミートボールチャップ煮 84kcal ④白菜ミルクスープ 41kcal ⑤バナナ 19kcal	3 ①麦ご飯 135kcal ②人参シリシリ 39kcal ③キャベツの味噌汁 63kcal ④豆腐ハンバーグ 74kcal ⑤すいか	4 ①あわご飯 131kcal ②回鍋肉 98kcal ③春雨肉団子スープ 115kcal ④もやしナムル 20kcal ⑤オレンジ 10kcal	5 ①クファージュシー 165kcal ②イナムルチー 84kcal ③魚天ぷら 84kcal ④胡瓜和え 31kcal ⑤バナナ 19kcal	6 ①タコライス 230kcal ②ミネストローネ 49kcal ③ポテトフライ 38kcal ④いちごヨーグルト 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 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 パン粉 ⑤すいか	①米 粟 ②キャベツ 薄切り豚肉 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薄切り豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ③白身魚 米粉 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undang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 豆乳 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 155kcal ②コールスローサラダ 34kcal ③バナナ 19kcal	9 ①麦ご飯 135kcal ②クープイリチー 67kcal ③青菜味噌汁 66kcal ④チキンナゲット 79kcal ⑤オレンジ 10kcal	10 ①あわご飯 131kcal ②魚の味噌マヨ焼き 103kcal ③モウイ味噌汁 23kcal ④いんげんと白菜の胡麻和え 20kcal ⑤カルピスゼリー 17kcal	11 ①麦ご飯 135kcal ②パパイアイリチー 74kcal ③豚汁 76kcal ④南瓜コロッケ 117kcal ⑤バナナ 19kcal	12 ①あわご飯 131kcal ②麻婆豆腐 98kcal ③青菜中華スープ 30kcal ④わかめナムル 26kcal ⑤黄桃 17kcal	13 ①ミートスパゲッティ 188kcal ②オニオンスープ 22kcal ③胡瓜和え 27kcal ④コロッケ 63kcal ⑤オレンジ 10kcal
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パパイア 人参 ツナ缶 油揚げ ③薄切り豚肉 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 豆腐 ④わかめ もやし 人参 ⑤黄桃	①スパゲティ 合挽きミンチ 玉葱 ビーマン 人参 ②玉葱 しめじ ハム ③胡瓜 わかめ ツナ缶 ④じゃが芋 合挽きミンチ 玉葱 ⑤オレンジ
☆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	きつねおにぎり・牛乳 120kcal
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	米 油揚げ 葱 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	エネルギー：430kcal 脂質：12.5g タンパク質：18.4g 食塩相当量：4.7g
献立	15 ①ポークカレー 277kcal ②ツナ白菜おかか和え 30kcal ③バナナ 19kcal	16 ①あわご飯 131kcal ②鶏肉のチリコンカン煮 155kcal ③干切り野菜スープ 7kcal ④じゃが芋青のり和え 23kcal ⑤オレンジ 10kcal	17 ①あわご飯 131kcal ②鶏肉のチリコンカン煮 155kcal ③干切り野菜スープ 7kcal ④じゃが芋青のり和え 23kcal ⑤オレンジ 10kcal	お誕生会 18 ①四色丼 111kcal ②もずくスープ 6kcal ③南瓜サラダ 22kcal ④バナナ 19kcal	19 ①麦ご飯 135kcal ②チキントマトチーズ焼き 123kcal ③冬瓜味噌汁 25kcal ④わかめのナムル 41kcal ⑤りんごヨーグルト 16kcal	20 お店屋さんごっ
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 トマトソース 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 粟 ②鶏もも肉 大豆(水煮) 合い挽き肉 玉葱 トマトソース 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 豆腐 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 ピザソース パセリ 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	お店屋さんごっ
☆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 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 5.8kcal ②マカロニサラダ 3kcal ③バナナ .1kcal	23 ①麦ご飯 135kcal ②豚生姜焼き 53kcal ③湯し豆腐 14kcal ④青菜和え 17kcal ⑤オレンジ 10kcal	24 ①あわご飯 131kcal ②酢鶏 65kcal ③わかめスープ 28kcal ④パンサンスー 41kcal ⑤バナナ 19kcal	25 ①あわご飯 131kcal ②酢鶏 65kcal ③わかめスープ 28kcal ④パンサンスー 41kcal ⑤バナナ 19kcal	26 ①麦ご飯 135kcal ②麩チャンプルー 59kcal ③鶏汁 56kcal ④オクラ納豆 38kcal ⑤ぶどうゼリー 7kcal	27 ①炊き込みご飯 179kcal ②アーサー汁 14kcal ③タンドリーチキン 43kcal ④フルーツヨーグルト 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 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 もやし ⑤バナナ	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 もやし 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 ビーマン 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 276kcal ②ブロッコリーサラダ 38kcal ③バナナ 19kcal	30 ①もずく丼 189kcal ②フイアベーススープ 29kcal ③三色揚げ 16kcal ④オレンジゼリー 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 パセリ 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				

