



献立表



令和7年度
ともわ乳児園 泊瀬園

(幼児食)

管理栄養士 阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立	2 ①ハヤシライス ②ブロッコリーサラダ ③バナナ	ひな祭り集会 3 ①ちらし寿司 ②貝のおすまし ③チキンナゲット ④いちごヨーグルト	4 ①けんちんうどん ②かき揚げ ③みかん	5 ①麦ご飯 ②千切りイリチー ③大根の味噌汁 ④魚天ぷら ⑤りんご	6 ①あわご飯 ②酢鶏 ③もずくスープ ④南瓜甘煮 ⑤オレンジ	7 ①タコライス ②キノコとベーコンの豆乳スープ ③ポテトフライ 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 ②ブロッコリー コーン缶 トマト 卵 ツナ缶 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 ②浅利 花麩 ③鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ 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 ②鯖缶 玉葱 人参 米粉 ③みかん	①米 胚芽押し麦 ②千切り大根 刻み昆布 薄切り豚肉 人参 糸蒟蒻 竹輪 ③大根 油揚げ 葱 ④白身魚 小麦粉 卵 ⑤りんご	①米 粟 ②鶏肉 人参 玉葱 ビーマン エノキ ③もずく 玉葱 人参 卵 ④南瓜 おかか 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 ②ベーコン エノキ しめじ 豆乳 ③じゃが芋 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・豆乳	りんごケーキ・牛乳	フルーチェ・クラッカー	青菜おにぎり・豆乳
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 豆乳	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 豆乳
栄養価	エネルギー：451kcal 脂質：8.1g タンパク質：13.1g 食塩相当量：2.3g	エネルギー：432kcal 脂質：8.1g タンパク質：14.6g 食塩相当量：4.6g	エネルギー：342kcal 脂質：11.7g タンパク質：12.2g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：473kcal 脂質：11.1g タンパク質：41.2g 食塩相当量：3.1g	エネルギー：346kcal 脂質：7.2g タンパク質：10.8g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：470kcal 脂質：14.1g タンパク質：19.9g 食塩相当量：3.1g
献立	9 ①ポークシチュー ②スティック野菜サラダ ③バナナ	10 ①あわご飯 ②鶏もも肉と大根の照り焼き ③わかめスープ ④法蓮草のしらす和え ⑤パイ	11 ①麦ご飯 ②白身魚のクリーム煮 ③法蓮草の味噌汁 ④じゃが芋青のり炒め ⑤オレンジ	12 ①もずく丼 ②大根の味噌汁 ③胡瓜のおえろ ④バナナ	13 ①あわご飯 ②人参シリシリー ③湯し豆腐汁 ④ミートボールのトマト煮 ⑤りんご	14 卒園式
材料	①米 豚バラ肉 ジャガ芋 人参 玉葱 豆乳 ②胡瓜 人参 大根 ③バナナ	①米 粟 ②鶏もも肉 大根 ③わかめ 絹ごし豆腐 ④法蓮草 しらす 人参 ④パイ	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 白菜 玉葱 しめじ 牛乳 小麦粉 バター ③法蓮草 人参 大根 高野豆腐 ④じゃが芋 青のり バター ⑤オレンジ	①米 もずく 人参 玉葱 ビーマン 豚挽き肉 コーン缶 ②大根 油揚げ わかめ ③胡瓜 カニカマ わかめ ツナ缶 ④バナナ	①米 粟 ②人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③湯し豆腐 葱 ④豚挽肉 大豆ミート 玉葱 ⑤りんご	
☆おやつ	小魚せんべい・牛乳	味噌おにぎり・牛乳	ちんびん・豆乳	パースターケーキ・牛乳	じゃがもち・ミロ	
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 豆乳	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	
栄養価	エネルギー：535kcal 脂質：13.2g タンパク質：16.2g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：436kcal 脂質：12.1g タンパク質：17.2g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：524kcal 脂質：10.3g タンパク質：18.7g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：412kcal 脂質：13.9g タンパク質：11.9g 食塩相当量：2.6g	エネルギー：399kcal 脂質：11.4g タンパク質：15.4g 食塩相当量：1.6g	
献立	16 ①鯖カレー ②マカロニサラダ ③バナナ	17 ①麦ご飯 ②魚の南蛮漬け ③野菜スープ ④南瓜甘煮 ⑤みかん	18 ①あわご飯 ②春雨チャプチェ ③フィヤベーススープ ④二色揚げ ⑤りんご	19 お誕生会 	20 休園 	21 ①野菜焼きそば ②大根とツナの味噌汁 ③ハッシュドポテト ④バナナ
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 ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 ビーマン 黄パプリカ 人参 玉葱 ③キャベツ ジャが芋 人参 玉葱 ベーコン ④南瓜 おかか ⑤みかん	①米 粟 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③白身魚 玉葱 ジャが芋 ハセリ トマト水煮缶 ④魚肉ソーセージ いんげん ⑤りんご	ふかし芋・牛乳 お弁当 	春分の日 	①中華豚 豚小間肉 人参 玉葱 キャベツ もやし ニラ ②大根 小松菜 ツナ缶 ③じゃが芋 片栗粉 ④バナナ
☆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・豆乳	ふかし芋・牛乳	きつねおにぎり・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 豆乳	さつま芋 牛乳	米 油揚げ 葱 牛乳	
栄養価	エネルギー：428kcal 脂質：10.7g タンパク質：11.6g 食塩相当量：1.2g	エネルギー：513kcal 脂質：7.9g タンパク質：19.4g 食塩相当量：2.1g	エネルギー：480kcal 脂質：8.3g タンパク質：14.6g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：339kcal 脂質：6.6g タンパク質：11.4g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：390kcal 脂質：14.7g タンパク質：10.7g 食塩相当量：2.6g	
献立	23 ①あわご飯 ②豆腐ミートグラタン ③南瓜ポターージュ ④ツナ白菜おかか和え ⑤りんご	24 ①あわご飯 ②筑前煮 ③白菜の味噌汁 ④コロッケ ⑤オレンジ	25 ①麦ご飯 ②豚肉の生姜焼き ③青梗菜と水餃子スープ ④大根ツナサラダ ⑤パイ	26 ①麦ご飯 ②麻婆豆腐 ③サムゲタン風スープ ④もやしナムル ⑤みかん	27 お別れカレーパーティー ①チキンカレー ②ブロッコリーサラダ ③バナナ	28 ①四色丼 ②湯し豆腐汁 ③春雨サラダ ④いちごヨーグルト
材料	①米 粟 ②木綿豆腐 合い挽き肉 玉葱 人参 トマト水煮缶 チーズ ③南瓜 玉葱 バター 豆乳 ハセリ ④白菜 おかか ツナ缶 ⑤りんご	①米 粟 ②鶏もも肉 糸蒟蒻 人参 蓮根 干し椎茸 さやいんげん ③白菜 絹ごし豆腐 ④じゃが芋 挽肉 玉葱 ⑤オレンジ	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 玉葱 生姜 ③青梗菜 もやし 水餃子 ④大根 胡瓜 ツナ缶 ⑤パイ	①米 胚芽押し麦 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 ③鶏手羽元 大根 人参 長ねぎ もち米 ④もやし 人参 ⑤みかん	①米 鶏肉 ジャが芋 人参 玉葱 いんげん ②ブロッコリー コーン缶 トマト 卵 ツナ缶 ③バナナ	①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵 ②湯し豆腐 葱 ③緑豆春雨 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 ④ヨーグルト いちごソース
☆おやつ	ビスケット・豆乳	鮭おにぎり・牛乳	ヒラヤーチー・豆乳	味噌おにぎり・牛乳	バナナパフェ・牛乳	
おやつ材料	ビスケット 豆乳	米 鮭フレーク 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 豆乳	米 油味噌 牛乳	バナナ 砂糖 生クリーム チョコソース コルネール 牛乳	
栄養価	エネルギー：540kcal 脂質：14.6g タンパク質：22.9g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：430kcal 脂質：7.9g タンパク質：16.1g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：483kcal 脂質：14.9g タンパク質：17.3g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：452kcal 脂質：11.1g タンパク質：19.6g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：409kcal 脂質：13.6g タンパク質：13.7g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：278kcal 脂質：5.1g タンパク質：10.8g 食塩相当量：1.9g
献立	30 ①和風きのこパスタ ②大根と水菜の味噌汁 ③じゃが芋海苔炒め ④黄桃	31 ①ポークカレー ②ポテトサラダ ③チキン唐揚げ ④バナナ	※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スパゲッティ 鶏 しめじ エノキ 玉葱 ベーコン マッシュルーム缶 ②大根 水菜 高野豆腐 ③じゃが芋 青のり バター ④黄桃缶	①米 豚小間肉 ジャが芋 玉葱 人参 いんげん ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム ゆで卵 マヨネーズ ③鶏もも肉 片栗粉 ④バナナ				
☆おやつ	青菜おにぎり・牛乳	ジャムサンド・豆乳				
おやつ材料	米 青菜ふりかけ 牛乳	食パン 毎ジャム 豆乳				
栄養価	エネルギー：300kcal 脂質：7.9g タンパク質：14.4g 食塩相当量：4.9g	エネルギー：634kcal 脂質：27.2g タンパク質：19.8g 食塩相当量：2.1g				