



献立表 幼児食



2025

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	和風スパゲッティ ステーキ野菜 バナナ	○お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎ゼリー ◎菓子	ツナ缶、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、きゅうり、だいこん、レモン、バナナ、オレンジジュース、粉寒天	スパゲッティ、なたね油、ごま油、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、マヨネーズ、しょうゆせんべい、麦茶、ソフトビスケット
3 月	ごはん(こんぶ) 味噌煮込みおでん おかか和え	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎小亀まん	鶏もも肉、さつま揚げ、厚揚げ、かつお節、牛乳、スキムミルク、卵	つくだ煮、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう	うるち米、さといも、上白糖、さつまいも、薄力粉	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、合成清酒、かつおだし、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
4 火	ハヤシライス ひじき入りサラダ バナナ	○牛乳 チーズ ◎お茶 ◎オレンジゼリー ◎菓子	○ 豚肉、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、干しひじき、バナナ、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖、なたね油	トマトピューレー、トマトケチャップ、ハヤシルウ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、水、甘辛せんべい
5 水	マーボー丼 中華和え オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フルーツポンチ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、こねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉、ごま油	米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、しょうゆせんべい
6 木	ごはん 揚げ出し豆腐 にしき和え ゼリー	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎さつま芋団子	木綿豆腐、しばえび、焼き竹輪、ゼラチン、牛乳、スキムミルク、きな粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かいわれだご、チンゲンサイ、りょくとうもやし、スイートコーン、オレンジジュース、粉寒天、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、さつまいも、白玉粉	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、食塩
7 金	牛丼 もやしのおかか和え チーズ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ココア蒸しパン	牛バラ肉、削り節、プロセスチーズ、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ごぼう、こねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	うるち米、なたね油、板こんにゃく、上白糖、薄力粉、サラダ油	合成清酒、こいくちしょうゆ、ピュアココア
8 土	カレーうどん おひたし	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ステーキパン	鶏ひき肉、しらす干し、牛乳	にんにく、しょうが、きくらげ、たまねぎ、にんじん、こねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ	干しうどん、じゃがいも、上白糖、ロールパン	カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、ソフトビスケット
10 月	ごはん(ゆかり) 親子煮 ごま味噌和え ぼんかん	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ホットドッグ	鶏もも肉、高野豆腐、卵、ロースハム、牛乳、スキムミルク、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、こねぎ、りょくとうもやし、はくさい、ほうれんそう、ぼんかん、キャベツ	うるち米、なたね油、じゃがいも、上白糖、いりごま、ロールパン	食塩、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、甘辛せんべい、トマトケチャップ、カレー粉
12 水	ごはん 魚の照り焼き 大豆とわかめの酢の物 たまねぎの味噌汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ジャムサンド	さわら、大豆、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	キャベツ、にんじん、生わかめ、たまねぎ、ぶなしめじ、こねぎ、いちごジャム	うるち米、上白糖、食パン	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、かつおだし、米みそ
13 木	パン 鮭のクリームシチュー キャベツのサラダ ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎きんぴらおにぎり	さけ、牛乳、ロースハム	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、バナナ、ごぼう	食パン、じゃがいも、上白糖、うるち米、なたね油、いりごま	ホワイトソース、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、オレンジゼリー、麦茶、みりん風調味料
14 金	ごはん 揚げ鶏の葱ソース 付け合わせ 中華スーベ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ロシアンクッキー	鶏もも肉、ベーコン、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	こねぎ、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、わかめ、ネーブルオレンジ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、いりごま、薄力粉、ファットスプレッド	合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、中華だし、うすくちしょうゆ、こしょう
15 土	ちゃんぽん麺 小魚のごまがらめ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎フルーチェ	豚もも肉、しばえび、蒸しかまぼこ、牛乳、かたくちいわし、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、スイートコーン、さやいんげん、きくらげ、バナナ、いちごジャム	中華めん、いりごま、上白糖	中華だし、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、水、ソフトビスケット、麦茶
17 月	ごはん ひるぜん鍋 宝島寺漬け オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎キャラットドーナツ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、しらす干し、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、はくさい、ぶなしめじ、こねぎ、切干しだいこん、れんこん、ネーブルオレンジ	うるち米、さといも、いりごま、上白糖、薄力粉、有塩バター、なたね油	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、ソフトビスケット、ベーキングパウダー

18 火	野菜ラーメン 即席漬け バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎こんぶおにぎり	豚肉、牛乳、プロセスチーズ	しょうが、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、スイートコーン、キャベツ、こねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、刻み昆布、レモン、バナナ、つくた煮	中華めん、なたね油、上白糖、いりごま、うるち米	中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、穀物酢、麦茶
19 水	ごはん スペイン風オムレツ 付け合わせ かぶのスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツサンド	卵、牛乳、ウインナーソーセージ、ロースハム、スキムミルク、生クリーム	たまねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、かぶ、チンゲンサイ、バナナ、黄桃缶	うるち米、なたね油、じゃがいも、ロールパン	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、うすくちしょうゆ
20 木	ごはん 魚のピザ風 ゆでキャベツ クリームコンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎野菜かりんとう	さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン缶、スイートコーン、パセリ、ネーブルオレンジ	うるち米、有塩バター、じゃがいも	食塩、こしょう、コンソメ、麦茶、かりんとう
21 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 煮びたし なめこの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎麩のラスク	鶏もも肉、焼き竹輪、油揚げ、牛乳、スキムミルク、きな粉	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、なめこ、こねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、車ふ、グラニュー糖、有塩バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、かつおだし、米みそ
22 土	わかめうどん はりはり漬け バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎牛乳 ◎プリン ◎菓子	ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、卵	たまねぎ、にんじん、こねぎ、わかめ、切干しだいこん、刻み昆布、しょうが、バナナ	干しうどん、上白糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、しょうゆせんべい
25 火	ごはん 豚肉のオニオンソース こぶき芋 コンソメスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎チーズケーキ	豚肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、クリームチーズ、卵	たまねぎ、にんじん、パセリ、ぶなしめじ、こねぎ、はくさい、レーズン	うるち米、なたね油、有塩バター、じゃがいも、薄力粉、上白糖	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、こしょう、うすくちしょうゆ、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
26 水	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ だいこんの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎せんべい ◎ココアゼリー	さけ、粉チーズ、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	キャベツ、スイートコーン、にんじん、だいこん、しいたけ、にら、バナナ、粉寒天	うるち米、薄力粉、なたね油、上白糖	食塩、こしょう、ベーキングパウダー、かつおだし、米みそ、甘辛せんべい、ビュアココア
27 木	パン 豆まめカレーシチュー れんこんサラダ いよかん	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎じゃこ梅おにぎり	牛ばら肉、大豆、牛乳、しらす干し	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、れんこん、こまつな、スイートコーン、いよかん、梅干し	ロールパン、なたね油、じゃがいも、サラダ油、上白糖、うるち米、いりごま	カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、食塩、こしょう、ソフトビスケット、麦茶
28 金	魚かけ飯 和え物 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎きなこラスク	したびらめ、鶏ひき肉、焼き竹輪、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、きな粉	しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、ごま油、さといも、上白糖、食パン、ファットスプレッド	合成清酒、かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ

小松菜について

○名前の由来

小松菜の名前の由来は、江戸の小松川村(現在の江戸川区)が特産地だったからと言われています。名づけたのは、八代将軍徳川吉宗が雑煮に入っている青菜の美味しさに感動して、地名からとって名付けたとの説があります。

○小松菜の旬：12月～2月

冬場の小松菜は霜に当たると葉肉が厚くやわらかくなり、甘みが増すと言われています。

○小松菜の栄養

小松菜は、日本人が不足しやすい栄養素を多く含む野菜です。ほうれん草に含まれるアク(シュウ酸)もほとんど含まれないため、アク抜きの必要もなく生でも食べられるのが特徴です。

○小松菜を食べて元気な身体づくりをしよう！

ビタミンC



疲労回復

カルシウム



骨が丈夫になる

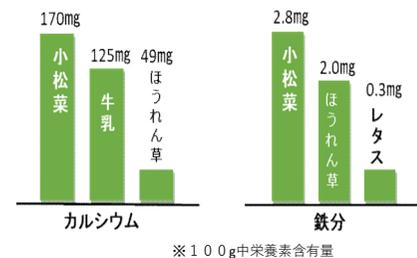
鉄分



脳の発育促進

このような栄養素を多く含みます♪

○小松菜に含まれるカルシウムと鉄分量



牛乳よりも多い！
ほうれん草と比べると
3倍以上

ほうれん草よりも多い！
ほうれん草の
約1.3倍

