



令和7年

# 幼児食こんだて表

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	納豆ごはん 肉じゃが(カレー風味) カリカリきゅうり みそ汁 果物	クラッカー ゴマクッキー ミルク	◇ひきわり納豆 豚肉	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、フロコリー、きゅうり、白菜、干しいたけ、みかん	15月	マージンごはん 鶏肉の梅しそ香り焼き ツナじゃが みそ汁 果物	クラッカー ざくざく ココアクッキー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、梅しそ、人参、ピーマン、白菜、みかん
2火	※ごはん(強化米) 鮭のオーロラ焼き ひじきの五目煮 鶏肉汁 果物	ネーブル はちみつマフィン ミルク	鮭 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、大根、ごぼう、りんご	16火	※ごはん(強化米) おさかなバーグ 人参シリシリー 鶏肉汁 果物	ネーブル フライドポテト(のりしお) りんごジュース	魚すり身 鶏ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、赤ピーマン、さやいんげん、人参、玉ねぎ、ニラ、大根、ごぼう、りんご
3水	肉みそスパゲティ 温サラダ 厚揚げとじゃが芋のスープ 果物	★チーズ 昆布おにぎり ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 ◇厚揚げ わかめ	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、もやし、人参、トマト、キャベツ、フロコリー、パイン	17水	スパゲティミートソース パンプキンサラダ 鶏肉と野菜のスープ 果物	★チーズ いなり寿司 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉	▲スパゲティ じゃが芋 精白米 むきごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、みかん
4木	※ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ もずく汁 果物	バナナ 揚げパン ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 もずく	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、赤ピーマン、人参、きゅうり、えのきたけ、柿	18木	ごはん(強化米)基本 豆腐ハンバーグ ほうれん草のベーコン炒め コーンスープ 果物	バナナ サーターアング ギー(プレーン) ミルク	◇豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 ●ベーコン(卵不使用)	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、赤ピーマン、Hコーン缶、Cコーン缶、パイン
5金	三色ごはん きびなの磯辺揚げ 白菜と豆腐のスープ 果物	胚芽クラッカー スイートポテト ミルク	鶏肉、豚肉 きびなの 白身魚 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油	人参、小松菜、白菜、えのきたけ、りんご	19金	もずくどんぶり 白身魚の磯辺揚げ 白菜と厚揚げのスープ 果物	胚芽クラッカー メロンパン風 トースト ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚 ◇厚揚げ わかめ	精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、白菜、えのきたけ、バナナ
6土	春雨のあんかけ丼 きゅうりの中華風 大根汁 果物	ウエハース あんパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり、大根、バナナ	20土	タコライス 粉ふき芋 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい バナナ ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、バナナ
8月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 白菜のごまあえ 魚のみそ汁 果物	ビスケット オートミール スナック ミルク	豚薄切り肉 白身魚	精白米 もちきび すりごま	玉ねぎ、マッシュルーム缶、白菜、ほうれん草、とうがん、みかん	22月	トウジンジージュシー 西京焼き きゅうりとしらすの甘酢 そうめん汁 果物	ビスケット 芋スティック ミルク	豚三枚肉 白身魚 しらす干し わかめ	精白米 里芋 ▲そうめん	干しいたけ、玉ねぎ、人参、きゅうり、カイワレ大根、みかん
9火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ スライストマト 果物	ネーブル じゅーしー おにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町(卵不使用)	▲茹うどん	人参、小松菜、長ねぎ、トマト、パイン	23火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 トマトサラダ 豆乳シチュー 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 鶏ささみ ツナ缶	◎ロールパン(超熟)	トマト、レタス、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、りんご
10水	※ごはん(強化米) 鶏のから揚げ からし菜炒め かぼちゃのみそ汁 果物	★チーズ シナモントースト ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ツナ缶	精白米	からし菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、りんご	24水	★クリスマスランチ★ ケチャップライス(ハム) ローストチキン キャベツのソテー コーンスープ 果物	★チーズ クリスマス ケーキケーキ ジュース	豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 もずく	精白米	大根、しめじ、人参、きゅうり、とうがん、みかん
11木	おべんとうの日	バナナ スティックパン ジュース	さば(生) ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、とうがん、人参、干しいたけ、みかん	25木	ゆかりごはん(強化米) 沖縄風煮つけ もずくの酢物 魚のみそ汁 果物	バナナ マッシュマロ サンド ミルク	●ハム(卵不使用) 手羽元(鶏もも肉)	精白米	玉ねぎ、さやいんげん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、黄ピーマン、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、パイン缶
12金	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	せんべい お麩ラスク(きなこ) バナナ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、みつば、パイン	26金	年納め沖縄そば ごまかぼちゃ 果物	せんべい キャロットサンド ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ	▲沖縄そば 白ゴマ	白菜 かぼちゃ
13土	きのこごはん ごまかぼちゃ 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース カステラ ミルク	ツナ缶 干ひじき ◇豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、かぼちゃ、大根、バナナ	27土	ハヤシライス わかめスープ 果物	ウエハース	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、人参、フロコリー、マッシュルーム缶、トマト、みつば、バナナ

★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。  
 ・主なアレルゲン表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。)  
 ・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)  
 ・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
 ★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。  
 ★幼児食移行期(1~1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。  
 ★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

今年も1年ありがとうございました。素敵なお正月をお迎えください。

