



令和7年



## 幼児食こんだて表

管理栄養士 植月 麻幹子

\*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。

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食・午後おやつ)	日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食・午後おやつ)	
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり		あか	きいろ	みどり		
1 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース 源氏パイ ミルク	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ブロッコリー、バナナ	豚薄切り肉 △豆腐 わかめ	18 火	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	精白米	△丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき △豆腐	白菜、ほうれん草、人参、りんご	豚薄切り肉 △丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき △豆腐	
			※源氏パイ					ミルク	精白米	ごま		
4 火	カレーうどん 白身魚のから揚げ ゴマじゃが(青のり) 果物	ネーブル ちんすこう ミルク	豚肉 白身魚	▲茹うどん じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 小松菜 人参 みかん	精白米、※鮭フレーク、ごま、青のり	19 水	ゆかりごはん レバーの竜田揚げ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(厚揚げ) 果物	豚レバー ●ハム(卵不使用) △厚揚げ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、パイン	
5 水	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 キャベツのツナあえ 大根汁 果物	★チーズ ココアクリーム サンド ミルク	△豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たのこのこ、ニラ、キャベツ、きゅうり、大根、しめじ、柿	※食パン、純コア、△豆乳	20 木	タコライス ポテトサラダ オニオンスープ(ベーコン) ヨーグルトサラダ	豚ひき肉 ★チーズ ●ベーコン ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、きゅうり、りんご、玉ねぎ、セロリ、Hコーン缶、バセリ、バナナ、ハイ缶	
					もずく、玉ねぎ、人参、インゲン、ツナ缶、●竹小町、▲小麦粉							
6 木	豚肉ビビンバ かみかみごぼう 春雨スープ ヨーグルトサラダ	バナナ スイートポテト ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 ★ヨーグルト	精白米 ごま油 白ゴマ 春雨	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、ごぼう、キャベツ、干しいたけ、バナナ、みかん缶	さつま芋、●たまご、★バター、★生クリーム	21 金	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き どうがんのそぼろあん あおさ汁(豆腐) 果物	鮭ひき肉 ブルーベリー	精白米	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、みかん	
					マフィン ミルク				あおさ △豆腐			
7 金	ごはん(強化米) さばのみぞ焼き 沖縄風煮つけ そうめん汁 果物	胚芽クラッカー マドレーヌ ミルク	さば(生) 豚肉 △厚揚げ 刻み昆布	精白米 白ゴマ ▲そうめん	大根、しめじ、人参、りんご	※HKミックス粉、メープルシロップ、★バター、★牛乳	22 土	25 火	芋ごはん 豚の角煮風 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	鮭ひき肉 豚三枚肉 △ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま すりごま	レタス、白菜、ほうれん草、りんご ※食パン、★バター、はちみつ(1歳以上)、レモン果汁
8 土	ブルコギ丼 ブロッコリー(ドレ) どうがん汁 果物	ウエハース あんぱん ミルク	牛肉 わかめ	精白米 白ゴマ ごま油	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン、ブロッコリー、どうがん、バナナ	※あんぱん	26 水	ごはん(強化米) 鮭のみぞマヨ焼き しゃきしゃき炒め(ツナ) もずくスープ(絹ごし) 果物	鮭、ツナ缶、●竹小町 (卵不使用)、もずく、△絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、みかん じゃが芋、トマトケチャップ	
10 月	納豆ごはん 肉じゃが くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	△引き割納豆 豚肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 くずきり 白ゴマ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、白菜、干しいたけ、みかん	▲アガラサーミックス粉、ごま	27 木	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ 果物	豚三枚肉 △ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま すりごま	レタス、白菜、ほうれん草、りんご ※食パン、★バター、はちみつ(1歳以上)、レモン果汁	
11 火	秋の香り炊き込みごはん 魚のもみじ焼き きゅうりのゴマあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル コーンフレーク おこし ミルク	鶏もも肉 △油揚げ 白身魚 △ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、人参、きゅうり、柿	※マッシュマロ、※シスコーン、ごま	28 金	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 昆布イリチー 白菜と厚揚げのスープ 果物	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	精白米 白ゴマ	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、みかん 煮干し、ごま、青のり、刻みのり	
12 水	ごはん(強化米) 豚肉しようが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 果物	★チーズ バターキャラメル麩 バナナ ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、ニラ、とうがん、バナナ	▲麩、★バター、★牛乳、粉黒糖	29 土	きのこごはん ごまかぼちゃ 豆腐のみそ汁 果物	鶏もも肉 刻み昆布 豚三枚肉 △厚揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	切干大根、人参、糸こんにゃく、白葉、りんご 煮干し、ごま、青のり	
13 木	おべんとうの日	バナナ ステイックパン ジュース	豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 ★バター ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、しめじ、さやいんげん、ブロッコリー、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、みつば、りんご	▲小麦粉、●ハム、もずく、キャベツ、人参、ニラ	20 木	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ 果物	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	○ロールパン 春雨	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご 精白米、しらす干し、ごま、青のり、刻みのり	
14 金	七五三お祝いランチ 祝寿司 手羽元のから揚げ ほうれん草とハムのソテー <sup>七五三</sup> イナムルチ フルーツ盛り合わせ	せんべい プリンアラモード ミルク	△鮭フレーク、手羽元、鶏もも肉、豚肉、●ハム(卵不使用)	精白米	人参、Hコーン缶、ホウレン草、キャベツ、人参、大根、干しいたけ、糸こんにゃく、みかん	※プリン、みかん缶、バナナ、※ホイップクリーム、※カラースプレー	21 金	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 昆布イリチー 白菜と厚揚げのスープ 果物	鶏もも肉 刻み昆布 豚三枚肉 △厚揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、みかん 煮干し、ごま、青のり、刻みのり	
15 土	ごぼうピラフ パンプキンサラダ すまし汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい バナナ ミルク	●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米 ごま じゃが芋	ごぼう、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、えのきたけ、バナナ	▲亀の甲せんべい	22 土	きのこごはん ごまかぼちゃ 豆腐のみそ汁 果物	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 ※メロンパン	
17 月	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきの煮物 魚のみそ汁 果物	クラッカー 小豆クッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 白身魚	精白米 もちきび	キャベツ、糸こんにゃく、人参、小松菜、とうがん、みかん	▲小麦粉、つぶあん	23 月	★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、ウインナー、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。	ツナ缶 干ひじき △豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ		

