



令和7年

幼児食こんだて表

社会福祉法人
輝 咲 保 育 園

※ 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。

(作成者)栄養士

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 火	タコライス 里芋の甘辛揚げ 厚揚げと白菜のスープ ヨーグルトサラダ	ネーブル ヒラヤーチー ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ ◇厚揚げ ★ヨーグルト	精白米 里芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、白菜、りんご、パイン缶、	16 水	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ 果物	★チーズ みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉	▲スパゲティ じゃが芋	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、きゅうり、りんご、レーズン、コーン缶、キャベツ、パイン
2 水	弁当会	★チーズ パン 乳製品	さば(生) 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、スイカ	17 木	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) からし菜炒め 大根汁 果物	バナナ バナナクッキー ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 白すりごま	からしな、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、パイン
3 木		バナナ ツナマヨおにぎり ミルク	豚肉 白身魚	▲茹うどん ごま油	玉ねぎ、小松菜、人参、きゅうり、りんご	18 金	チキンカレー 夏野菜サラダ わかめスープ 果物	胚芽クラッカー カリカリ小魚 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	人参、玉ねぎ、す、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、にがうり、みつば、メロン バナナ(1児1/3本、
4 金	★たなばたランチ★ 冷やしそうめん から揚げチキン 白菜のツナ炒め フルーツゼリー	ビスケット お星さまクッキー カルピス	●ハム(卵不使用) 手羽元 鶏もも肉 ツナ缶	▲そうめん	きゅうり、トマト、人参、白菜、人参、小松菜、ネーブル	19 土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりのゴマあえ みそ汁 果物	ウエハース メロンパン ミルク	◇豆腐 豚ひき肉	精白米 ごま油 ごま	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ
5 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 スティックパン ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	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	22 火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら モーウィとしらすの甘酢 果物	ネーブル ひじきおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 しらす干し わかめ	▲沖縄そば	白菜、かぼちゃ、きゅうり、パイン
7 月	ごはん(強化米) 豚の角煮風 春雨サラダ(ハム) みそ汁 果物	胚芽クラッカー お麴ラスク(きなこ) バナナ ミルク	豚三枚肉 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米 春雨 ごま油 じゃが芋	ほうれん草、もやし、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎ、ネーブル	23 水	ジュシーごはん ささみの磯香り揚げ もやしのごまあえ ゆし豆腐 果物	せんべい ケーキ ミルク	干ひじき 豚肉 鶏ささみ ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま さつま芋	干しいたけ、人参、ニラ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、りんご
8 火	へちまどんぶり 揚げゴーヤ(甘醤油) ポテトサラダ 大根汁 果物	ネーブル キャロットサンド ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	へちま、人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、にがうり、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、大根、パイン	24 木	ごはん(強化米) 鮭の甘辛焼き モーウィのツナ炒め 鶏肉と野菜のスープ 果物	バナナ 黒糖アガラサー ミルク	鮭 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	人参、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、Hコーン缶
9 水	ごはん(強化米) プルコギ炒め きゅうりとみかんの甘酢 中華スープ 果物	★チーズ ホットケーキ ミルク	牛肉 鶏ささみ	精白米 白ゴマ ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン、きゅうり、みかん缶、小松菜、りんご	25 金	ゆかりごはん レバーフライ(卵、小麦) 春雨の中華炒め もずくスープ(絹ごし) 果物	★チーズ アイスクリーム Caせんべい	豚レバー ●卵、もも肉 もずく、 ◇絹ごし豆腐	精白米 春雨 ごま油	たけのこ、人参、もやし、干しいたけ、ブロッコリー、スイカ
10 木	ごはん(強化米) 焼さばのおろしソース しゃきしゃき炒め 豆腐のみそ汁 果物	バナナ スイートポテト ミルク	さば(生) 豚肉 ●竹小町(卵不使用) ◇豆腐	精白米 じゃが芋 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	大根、系こんにやく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、白菜、スイカ	26 土	肉みそ丼 ブロッコリー(ドレ) ポテトスープ 果物	ウエハース スティックパン ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、人参、ブロッコリー、バナナ
11 金	もずくどんぶり きびなごの磯辺揚げ スライストマト へちま汁(油揚げ) 果物	せんべい ちんびん ミルク	もずく 豚ひき肉 きびなご 白身魚 ◇油揚げ	精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、へちま、ネーブル	28 月	納豆ごはん 肉じゃが スライストマト へちま汁(厚揚げ) 果物	クラッカー サブレ ミルク	◇ひきわり納豆 豚肉 ◇厚揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、系こんにやく、人参、ブロッコリー、トマト、へちま、ネーブル
12 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、きゅうり、みつば、バナナ	29 火	なすのミートスパゲティ ツナサラダ コーンスープ 果物	ネーブル 鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 ※鮭フレーク	▲スパゲティ ごま油	玉ねぎ、なす、人参、生しいたけ、きゅうり、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、パイン
14 月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 キャベツとオクラのツナあえ 魚のみそ汁 果物	クラッカー ゴマクッキー ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米 ももきび 白すりごま 黒ゴマ	玉ねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ、きゅうり、オクラ、大根、ほうれん草、ネーブル	30 水	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 人参シリシリ 春雨スープ 果物	★チーズ マドレーヌ ミルク	◇厚揚げ 豚もも肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 春雨	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、Hコーン缶、パセリ、人参、玉ねぎ、ニラ、もやし、小松菜、干しいたけ、りんご
15 火	芋ごはん 鮭のオーロラ焼き とうがんのそぼろ煮 そうめん 果物	ネーブル ピザトースト ミルク	鮭 豚ひき肉	精白米 さつま芋 ごま ▲そうめん	玉ねぎ、とうがん、小松菜、干しいたけ、人参、スイカ	31 木	ロールパン ハンバーグ キャベツとオクラのツナあえ 野菜とハムのスープ 果物	バナナ 大学芋 ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用)	ロールパン(超熟)	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、白菜、小松菜、桃缶

★ 材料、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。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者へのおみ配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。