



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			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	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1 土	鶏肉のあんかけ丼 プロッコリー(マヨ) 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース 源氏パイ ミルク	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、プロッコリー、バナナ			18 火	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	ネーブル わかめおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまほ △刻み昆布 干ひじき △豆腐	▲沖縄そば 白すりごま 精白米 ごま	白菜、ほうれん草、人参、りんご		
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 鮭おにぎり 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			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	★チーズ ケーキ ミルク	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	弁当会		★チーズ ココアクリーム サンド ミルク					20 木	タコライス ポテトサラダ オニオンスープ(ペー・コン) ヨーグルトサラダ	バナナ もずく天ぷら ミルク	豚ひき肉 ★チーズ ●ペー・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		
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 ★P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、こぼう、キャベツ、干しいたけ、バナナ、みかん缶			21 金	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き とうがんのそぼろあん あおさ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッカー ブルーベリー マフィン ミルク	鮭 豚ひき肉 あおさ △豆腐	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		
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 ▲そめん	大根、しめじ、人参、りんご			22 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 スティックパン 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		
8 土	豚肉コギ丼 プロッコリー(ドレ) とうがん汁 果物	ウエハース あんパン ミルク	牛肉 わかめ	精白米 白ゴマ ごま油	玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン、プロッコリー、とうがん、バナナ			23 火	芋ごはん 豚の角煮風 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル レモンラスク ミルク	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		
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) ▲アガラサ-ミックス粉、ごま	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			24 水	ごはん(強化米) 鮭のみぞマヨ焼き しやきしやき炒め(ツナ) もずくスープ(絹ごし) 果物	★チーズ フライドポテト りんごジュース	鮭、ツナ缶、 ●竹小町(卵不使用) △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		
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			25 木	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ 果物	バナナ しらすおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	精白米 さつま芋 ごま	レタス、白菜、ほうれん草、りんご		
12 水	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 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			26 金	ごはん(強化米) 鮭のみぞマヨ焼き しやきしやき炒め(ツナ) もずくスープ(絹ごし) 果物	せんべい カリカリ小魚 バナナ ミルク	鮭、ツナ缶、 ●竹小町(卵不使用) △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		
13 木	ポークきのこカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	バナナ もずくヒラヤー チー ミルク	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、プロッコリー、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、みつば、りんご			27 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 メロンパン ミルク	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、白菜、りんご		
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 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・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			28 火	★ 食材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。						
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 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			29 水	★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。						
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				★ 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。						
				▲小麦粉、つぶあん					★ 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。						

