



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。

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			午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか きいろ みどり	
1月	納豆ごはん 肉じやが(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 ▲小麦粉、★バター、ごま	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cker ざくざく ココアクッキー ^{ミルク}	△ひきわり ツナ缶 わかめ 鶏もも肉 精白米 もちきび じゃが芋 玉ねぎ、梅びし お、青しそ、人 参、ピーマン、白 菜、みかん ▲小麦粉、純コア、△豆乳、※シスコーン	
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 ※HKミックス粉、★牛乳、★バター、ハチミツ(1歳 以上)	16火	※ごはん(強化米) おさかなバーグ 人参シリシリ 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、青のり 玉ねぎ、赤ピーマ ン、さやいんげ ん、人参、玉ね ぎ、二郎、大根、 ごぼう、りんご	
3水	弁当会				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 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、二郎、大根、 ごぼう、りんご ▲スパゲ ティ、白いんげ ん、人参、玉ね ぎ、二郎、大根、 ごぼう、りんご
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 ※ロールパン、△きな粉	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 ケーキ ^{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 ▲小麦粉、●たまご	
5金	三色ごはん きびなごの磯辺揚げ 白菜と豆腐のスープ 果物	胚芽クラッcker スイートポテト ^{ミルク}	鶏肉、豚肉 きびなご 白身魚 △絹ごし豆腐 わかめ 人参、小松菜、白 菜、えのきたけ、 りんご さつま芋、★バター、●たまご、★生クリー	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cker 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 玉ねぎ、赤ピ ーマン、Hコーン 缶、白菜、えのき たけ、バナナ ※食パン、▲小麦粉、★バター	
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 ※あんぱん	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 ^{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 ▲亀の甲せんべい	
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	ピスケット 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 ※マッシュマロ、※オートミール、※シスコーン、レーズン	22月	トウンジージューシー 西京焼き きゅうりとしらすの甘酢 そうめん汁 果物	ピスケット 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、カイウレ大 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 ^{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 精白米、ツナ缶、人参、ひじき、シタケ、ね ぎ	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 ●ロールパ ン(超熟) トマト、レタス、 きゅうり、かぼ ちゃん、玉ねぎ、人 参、ほうれん草、 りんご 精白米、ツナ缶、青のり	
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 からしな、玉ね ぎ、キャベツ、人 参、かぼちゃ、り んご ※食パン、★バター、シナモン	24水	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	★チーズ キヤロットサンド ^{ミルク}	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 ※食パン、人参、ツナ缶、●アレ対応ヨネ	
11木	※ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き 春雨サラダ(ハム) 豚汁 果物	バナナ ヨーグルト ブレッド ^{ミルク}	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 ※HKミックス粉、★Pヨーグルト、レーズン	25木	★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 ^{ミルク} コーンスープ 果物	バナナ クリスマス ケーキ ^{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、黃 ピーマン、Hコーン 缶、Cコーン缶、 白菜、*パン缶 ※HKミックス粉、コア、△豆乳、★生リーム、果	
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 お麸ラスク(きなこ) ^{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 づば、ハイ	26金	年納め沖縄そば ごまかぼちゃ 果物	せんべい マシュマロサンド ^{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 ※クラッcker、※マシュマロ	
13土	生活発表会				27土	園内消毒		

★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。



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。

