

# 幼児食こんだて

令和7年 3月

★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 仲田栄子

| 日曜  | 献立名   | おやつ<br>午前(1～2歳児)<br>午後(1～5歳児) | おもな材料(昼食)                                       |  |   | 日曜  | 献立名   | おやつ<br>午前(1～2歳児)<br>午後(1～5歳児) | おもな材料(昼食)  |   |   |
|-----|---|-------------------------------|---|--|---|---|---|-------------------------------|--|---|---|
|     |   |                               | あか<br>血や肉・骨となる                                  | きいろ<br>熱や力となる                                      | みどり<br>体の調子をよくする                                  |   |   |                               | あか<br>血や肉・骨となる                                       | きいろ<br>熱や力となる                               | みどり<br>体の調子をよくする                                      |
| 1土  | 五目チャーハン<br>さつま芋バター煮<br>みそ汁<br>バナナ               | 牛乳<br><br>たんなふあくる             | 卵<br>鶏ひき肉<br>油揚げ<br>牛乳                          | 精白米<br>なたね油<br>さつま芋<br>三温糖<br>バター<br>たんなふあくる       | レタス<br>りんご<br>小松菜<br>バナナ                          | 18火   | タコライス<br>ポテトフライ<br>玉ねぎのみそ汁<br>りんご                 | 牛乳<br><br>しらすトースト             | 豚挽き肉<br>チーズ<br>牛乳<br>しらす干し<br>チーズ                    | 精白米<br>じゃが芋<br>なたね油<br>食パン                  | レタス<br>トマト<br>青のり<br>玉ねぎ<br>干しいたけ<br>りんご              |
| 3月  | ちらし寿司<br>チキン照焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>アーサ汁<br>みかん     | 牛乳<br><br>お誕生日ケーキ             | かにかまぼこ<br>桜でんぶ<br>鶏もも肉<br>牛乳                    | 精白米<br>三温糖<br>バター                                  | しいたけ<br>あおさのり<br>ブロッコリー<br>パプリカ<br>コーン缶<br>みかん    | 19水   | チキンカレー<br>温野菜サラダ<br>ワカメスープ<br>バナナ                 | 牛乳<br><br>ココアケーキ              | 鶏もも肉<br>牛乳<br>卵                                      | 精白米<br>じゃが芋<br>油・ごま<br>無塩バター<br>三温糖<br>小麦粉  | ピーマン<br>ブロッコリー<br>パプリカ<br>トマト<br>わかめ・豆<br>苗<br>バナナ    |
| 4火  | あわごはん<br>魚のにんじんソース焼き<br>ごぼうサラダ<br>豆乳スープ<br>りんご  | 牛乳<br><br>おからクッキー             | 白身魚<br>鶏ささみ<br>高野豆腐<br>牛乳・卵<br>おから<br>豆乳        | 精白米・粟<br>ごま<br>無塩バター<br>三温糖<br>小麦粉                 | コーン缶<br>ごぼう<br>水菜・もやし<br>きゅうり<br>小松菜<br>りんご       | 21金   | 沖縄そば<br>竹輪の磯辺揚げ<br>インゲンゴマ和え<br>オレンジ               | 牛乳<br><br>おかかチーズおにぎり          | 豚三枚肉<br>竹輪<br>卵<br>牛乳<br>かつお節<br>チーズ                 | 沖縄そば<br>三温糖<br>小麦粉<br>なたね油<br>ごま<br>精白米     | 青のり<br>インゲン<br>きゅうり・トマ<br>ト<br>わかめ<br>ネーブル<br>コーン缶    |
| 5水  | 焼きそば<br>あっさりピクルスと和え<br>豆腐のすまし汁<br>オレンジ          | 牛乳<br><br>鮭おにぎり               | 豚肩ロース<br>肉<br>沖縄豆腐<br>牛乳<br>鮭フレーク               | 中華めん<br>なたね油<br>上白糖<br>はちみつ<br>精白米                 | キャベツ<br>ピーマン<br>しめじ<br>きゅうり<br>大根・トマト<br>わかめ      | 22土   | マーボー大根丼<br>もずく酢<br>お揚げのみそ汁<br>バナナ                 | 牛乳<br><br>ハーベスト               | 沖縄豆腐<br>豚挽き肉<br>油揚げ<br>牛乳                            | 精白米<br>三温糖<br>なたね油<br>かたくり粉<br>ハーベスト        | 小松菜<br>もずく<br>きゅうり<br>切干し大根<br>葉ねぎ<br>バナナ             |
| 6木  | ごはん<br>白身魚のピカタ<br>さつま芋サラダ<br>コンソメスープ<br>オレンジ    | 牛乳<br><br>ホットケーキ              | 白身魚<br>卵<br>粉チーズ<br>牛乳                          | 精白米<br>小麦粉・油<br>さつま芋<br>じゃが芋<br>ケーキミックス<br>バター     | トマト<br>レーズン<br>キャベツ<br>パプリカ<br>ネーブル<br>ジャム        | 24月   | クファジュシー<br>魚天ぷら<br>もやしのツナ和え<br>イナムドゥチ<br>オレンジ     | 牛乳<br><br>鶏ごぼうおにぎり            | 豚肩ロース<br>白身魚<br>卵・ツナ缶<br>豚肩ロース<br>肉<br>かまぼこ<br>牛乳・鶏肉 | 精白米<br>小麦粉<br>なたね油<br>三温糖<br>白ごま<br>切りこんにゃく | ひじき<br>もやし<br>きゅうり<br>わかめ<br>干しいたけ<br>竹の子             |
| 7金  | ごはん<br>豆腐の中華あんかけ<br>レバニラ炒め<br>えのきのみそ汁<br>オレンジ   | 牛乳<br><br>揚げパン                | 沖縄豆腐<br>鶏ひき肉<br>豚レバー<br>豚肩ロース<br>肉<br>牛乳<br>きな粉 | 精白米<br>かたくり粉<br>なたね油<br>ロールパン<br>なたね油<br>三温糖       | 人参<br>竹の子<br>きくらげ<br>ピーマン<br>えのきたけ<br>豆苗・オレンジ     | 25火   | あわごはん<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーソテー<br>白菜ベーコンスープ<br>バナナ | 牛乳<br><br>スイートポテト             | 豚肩ロース<br>肉<br>ベーコン<br>牛乳<br>ツナ缶<br>バター               | 食パン<br>なたね油<br>三温糖<br>さつま芋                  | しめじ<br>ホールトマト<br>ブロッコリー<br>パプリカ<br>白菜・小松<br>菜<br>バナナ  |
| 8土  | 白菜鶏そぼろあんかけ丼<br>きゅうりの甘酢あえ<br>小松菜のみそ汁<br>バナナ      | 牛乳<br><br>あんパン                | 鶏ひき肉<br>かにかまぼこ<br>油揚げ<br>牛乳                     | 精白米<br>三温糖<br>かたくり粉<br>あんパン                        | 白菜<br>ちんげん菜<br>きゅうり<br>わかめ<br>トマト・バナナ<br>小松菜      | 26水   | もずく丼ぶり<br>ツナサラダ<br>小松菜のみそ汁<br>りんご                 | 牛乳<br><br>バナナケーキ              | 鶏ひき肉<br>卵<br>ツナ缶<br>油揚げ<br>牛乳<br>卵                   | 精白米<br>三温糖<br>白ごま<br>粉黒糖<br>小麦粉             | もずく<br>パプリカ<br>レタス・トマト<br>コーン缶<br>小松菜<br>りんご          |
| 10月 | ごはん<br>サンマの竜田揚げ<br>きんぴらごぼう<br>春雨スープ<br>オレンジ     | 牛乳<br><br>黒糖スコーン              | さんま開き<br>鶏肉<br>牛乳<br>卵                          | 精白米<br>かたくり粉<br>油・三温糖<br>ごま・春雨<br>ケーキミックス<br>粉黒糖   | トマト<br>ごぼう<br>ピーマン<br>干しいたけ<br>白菜・わか<br>め<br>ネーブル | 27木   | ミートスパゲッティ<br>じゃが芋のソテー<br>コンソメスープ<br>オレンジ          | 牛乳<br><br>黒糖ちんすこう             | 豚挽き肉<br>しらす干し<br>牛乳                                  | スパゲッティ<br>なたね油<br>じゃが芋<br>バター<br>黒砂糖<br>三温糖 | なす<br>マッシュルーム<br>ホールトマト缶<br>詰<br>キャベツ<br>パプリカ<br>ネーブル |
| 11火 | あわごはん<br>肉みそ豆腐<br>納豆和え<br>大根のみそ汁<br>りんご         | 牛乳<br><br>もずく入り<br>ヒラヤーチー     | 豚もも赤肉<br>沖縄豆腐<br>納豆<br>チーズ<br>牛乳<br>ツナ缶         | 精白米<br>あわ<br>なたね油<br>三温糖<br>小麦粉                    | 白菜・あおさ<br>干しいたけ<br>白ねぎ・大根<br>ほうれん草<br>もずく<br>りんご  | 28金   | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ<br>果物        | 牛乳<br><br>ジャムサンド              | 沖縄豆腐<br>豚挽き肉<br>卵<br>牛乳                              | 精白米<br>かたくり粉<br>なたね油<br>食パン                 | グリーンピース<br>南瓜・りんご<br>レーズン<br>コーンクリーム<br>コーン缶<br>黄桃缶   |
| 12水 | パン<br>南瓜のグラタン<br>キャベツのさっぱり和え<br>冬瓜のすまし汁<br>オレンジ | 牛乳<br><br>ぼりぼり田作り<br>ワカメおにぎり  | 鶏もも肉<br>豆乳<br>ピザ用チー<br>ズ<br>牛乳<br>煮干し           | 食パン<br>なたね油<br>三温糖<br>精白米<br>白ごま                   | 南瓜<br>玉ねぎ<br>コーンクリーム<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>パイン缶詰   | 29土   | 新年度準備<br>(休園)                                     |                               |  |   |   |
| 13木 | お弁当会  | 牛乳<br><br>そうめんちゃんぶる           | ツナ缶<br>牛乳                                       | なたね油<br>そうめん                                       | キャベツ<br>人参  | 31月   | マーボー丼<br>カリカリきゅうり<br>みそ汁<br>バナナ                   | 牛乳<br><br>小倉トースト              | 沖縄豆腐<br>豚挽き肉<br>牛乳<br>つぶあん                           | 精白米<br>三温糖<br>なたね油<br>白ごま<br>食パン<br>バター     | グリーンピース<br>きゅうり<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>バナナ                |
| 14金 | ごはん<br>焼き魚のケチャップあん<br>千切りイリチー<br>みそ汁<br>りんご     | 牛乳<br><br>大学芋                 | 白身魚<br>豚肩ロース<br>肉<br>牛乳                         | 精白米<br>かたくり粉<br>糸こんにゃく<br>なたね油<br>麩・三温糖<br>さつま芋・ごま | ピーマン<br>切干し大根<br>刻み昆布<br>わかめ<br>パイン缶詰             | 3月の休日予定<br>★20日(木) 春分の日(休園)<br>★29日(土) 新年度準備(休園)  |   |                               |  |   |   |
| 15土 | 豆腐のカレー丼<br>カリカリきゅうり<br>大根のみそ汁<br>バナナ            |                               | 沖縄豆腐<br>ツナ缶                                     | 精白米<br>なたね油<br>白ごま<br>おつゆ麩                         | 小松菜<br>きゅうり<br>わかめ<br>大根<br>バナナ                   |   |   |                               |  |   |   |
| 17月 | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ひじき炒め<br>ほうれん草のみそ汁<br>みかん  | 牛乳<br><br>黒糖蒸しパン              | 鮭・油揚げ<br>大豆水煮<br>絹ごし豆腐<br>牛乳                    | 精白米<br>無塩バター<br>三温糖<br>なたね油<br>ケーキミックス<br>黒砂糖      | キャベツ<br>しめじ<br>ひじき<br>切干し大根<br>ほうれん草<br>みかん       | ★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。<br>★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。<br>★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。 |   |                               |  |   |   |

