

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

