

# 幼児食こんだて

令和7年5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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
			血や肉・骨となる る	熱や力となる る	体の調子をよくする				血や肉・骨となる る	熱や力となる る	体の調子をよくする
1 木	焼きそば 高野豆腐入り卵とじ 白菜ベーコンスープ オレンジ	牛乳 ぱりぱり田作り 油みそおにぎり(ツナ)	豚肩肉 高野豆腐 卵 ベーコン 牛乳・ツナ 煮干し	蒸し中華めん なたね油 精白米 三温糖 白ごま	キャベツ ピーマン しめじ・白菜 ほうれんそう 小松菜 ネーブル	21 水	沖縄そば さつま芋天ぷら きゅうりのゴマ酢和え オレンジ	牛乳 ぱりぱり田作り おかかチーズおにぎり(コーン)	かまぼこ 豚三枚肉 卵・牛乳 かつお節 チーズ 煮干し	沖縄そば麵 三温糖 さつま芋 小麦粉 なたね油 ごま	キャベツ きゅうり わかめ ネーブル 青のり コーン缶
2 金	五目チャーハン 豆腐団子の甘酢あんかけ スライストマト えのきのみそ汁 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	卵・鶏ひき肉 ロースハム 沖縄豆腐 油揚げ 牛乳 きな粉	精白米 なたね油 三温糖 ケーキミックス 黒砂糖	白ねぎ レタス 玉ねぎ トマト えのきたけ 黄桃缶	22 木	ごはん 豆腐の中華あんかけ さつま芋オレンジ煮 鶏ごぼう汁 バナナ	麦茶 ミルクゼリー	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 鶏もも肉 粉ゼラチン 牛乳	精白米 かたくり粉 さつま芋 三温糖	白菜・きくらげ りんご・ジース干しいたけ ごぼう 大根・バナナ コーン缶
7 水	カレーライス あっさりピクルス和え コーンスープ りんご	牛乳 バナナケーキ	豚もも赤肉 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 粉黒糖 小麦粉	きゅうり 大根・バナナ トマト コーンクリーム コーン りんご	23 金	麦ごはん 魚の南蛮漬け にんじんしりしりー春雨スープ オレンジ	牛乳	白身魚 しらす干し 卵 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 春雨	ピーマン カイワレ大根 キャベツ 豆苗・白菜 ミカン缶 オレンジ
8 木	ごはん ゴーヤーチャンプルー ポテトチーズ焼き 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ツナマヨトースト	沖縄豆腐 卵 しらす干し プロセスチーズ 牛乳 ツナ	精白米 なたね油 じゃが芋 食パン	ゴーヤー <sup>人</sup> 人参しめじ 小松菜 干しいたけ バナナ キャベツ	24 土	豆腐のカレー丼 きゅうりの梅和え レタスのみそ汁 バナナ	牛乳	沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 バームクーヘン	小松菜 きゅうり わかめ 練り梅 レタス・豆苗 バナナ
9 金	麦ごはん ヒジキ入りハンバーグ 千切り大根のゴマ和え もずくスープ りんご	牛乳 クファジューシー	豚挽き肉 鶏ひき肉 牛乳・ツナ 絹ごし豆腐 牛乳 豚肩肉	精白米 押麦 パン粉 なたね油 すりごま	ひじき・もずく 切干し大根 パプリカ きゅうり えのきたけ りんご	26 月	ごはん 魚のパン粉焼き きんぴら炒め アーサ汁 バナナ	牛乳 ウインナーロールサンド	白身魚 卵 粉チーズ 豚肩肉 牛乳・チーズ ウインナー	精白米 パン粉 なたね油 糸こんにゃく 三温糖 食パン	青のり ごぼう 小松菜 えのきたけ あおさ バナナ
10 土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 きゅうりの甘酢あえ 大根のみそ汁 バナナ	牛乳 ステイックパン	鶏ひき肉 かにかま 牛乳	精白米 三温糖 おつゆ麩 ステイックパン	白菜 ちんげん菜 きゅうり わかめ トマト・大根 バナナ	27 火	ひじきごはん チキン磯焼き かぼちゃサラダ 豆乳スープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉 油揚げ 鶏もも肉 高野豆腐 豆乳 牛乳	精白米 なたね油 パン粉 すりごま ケーキミックス バター	ひじき ごぼう 青のり・南瓜 りんご 小松菜 オレンジ
12 月	ごはん 魚のポテトクリーム焼き ビーンズトマト煮 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 黒糖スコーン	白身魚 大豆水煮 鶏ひき肉 牛乳 卵	精白米・油 じゃが芋 おつゆ麩 ケーキミックス 三温糖 粉黒糖	玉ねぎ コーンクリーム インゲン ホールトマト 小松菜・冬瓜 ネーブル	28 水	ハヤシライス キャロットサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳	豚もも赤肉 牛乳	精白米 なたね油 小麦粉 黒砂糖 三温糖	セロリ・しめじ グリンピース ホールトマト キヤベツ えのきたけ ネーブル
13 火	あわごはん うじら豆腐風 キャベツとピーマン炒め 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	沖縄豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	精白米 あわ・ごま ピーナッツバター 三温糖・油 食パン	インゲン・白菜 きくらげ 干しいたけ キャベツ ピーマン バナナ	29 木	ごはん チキンチャップ ブロッコリーごま和え そうめん汁 りんご	牛乳 プリン	鶏もも肉 牛乳 卵 粉ゼラチン	精白米 なたね油 三温糖 白ごま そうめん グラニュー糖	しめじ ホールトマト プロッコリー 干しいたけ 小松菜 りんご・黄桃缶
14 水	ミートスパゲッティ 温野菜サラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 ぱりぱり田作り ワカメおにぎり	豚挽き肉 卵 牛乳 煮干し	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 精白米 白ごま 三温糖	なす・トマト マッシュルーム ホールトマト プロッコリー パプリカ オレンジ	30 金	ちゃんぽん麺風 ポリポリきゅうり ヨーグルト和え	牛乳 ぱりぱり田作り ワカメおにぎり	豚肩肉 かまぼこ 豆乳 ヨーグルト 牛乳 煮干し	中華めん なたね油 精白米 白ごま 三温糖	キャベツ コーン缶 きゅうり 黄桃缶 バナナ ふりかけ
15 木	お弁当会	牛乳 メロンパン風クッキー	牛乳 卵	小麦粉 なたね油 ケーキミックス グラニュー糖		31 土	二色丼 もやしナムル バナナ みそ汁	牛乳 クリームパン	鶏ひき肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 クリームパン	白ねぎ 小松菜 きゅうり バナナ 干しいたけ
16 金	麦ごはん 八宝菜 ツナ巻き ふわふわ豆腐スープ りんご	牛乳 チンピン	豚肩肉 しらす干し ツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳	米・押麦 なたね油 春雨 春巻きの皮 小麦粉 黒砂糖	白菜・ら竹の子水煮 干しいたけ きくらげ ちんげん菜 りんご		今月の食べ物記念日 ● 8日 ゴーヤーの日 ● 10日 黒糖の日				
17 土	マーボー丼 もずく酢 玉ねぎのみそ汁 バナナ		沖縄豆腐 豚挽き肉 油揚げ	精白米 三温糖 なたね油	グリンピース もずく きゅうり トマト バナナ						
19 月	ごはん 肉じゃが 納豆和え えのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ココアケーキ	豚肩肉 納豆 チーズ しらす干し 牛乳 卵	米・じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖 なたね油 無塩バター 小麦粉	インゲン ほうれん草 小松菜 えのきたけ わかめ バナナ		今月の休日予定 ★3日(土)憲法記念日 ★5日(月)こどもの日 ★6日(火)振替休日				
20 火	あわごはん チキン唐揚げ もやしチャンプルー キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 キャロットサンド	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳 ツナ缶	精白米 あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 食パン	トマト もやし ピーマン キャベツ 葉ねぎ オレンジ		★ 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。				

