

# 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 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 ぼりぼり田作り 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 ぼりぼり田作り 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	沖縄そば麺 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 ビスケット	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・ジュース 干しいたけ ごぼう 大根・バナナ ミカン缶
7水	カレーライス あっさりピクルスとえ 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 お誕生日ケーキ	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 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 バームクーヘン	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 クファージュシー	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 スティックパン	鶏ひき肉 かにかま 牛乳	精白米 三温糖 おつゆ麩 スティックパン	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 黒糖ちんすこう	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 グリーンピース ホールトマト キャベツ 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 ビーナッツバ 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 ブロッコリー 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 ぼりぼり田作り 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 ブロッコリー 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 ぼりぼり田作り 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 ツナ春巻き 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・にら 竹の子水煮 干しいたけ きくらげ ちんげん菜 りんご	<div>  <p>今月の食べ物記念日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 8日 ゴーヤーの日</li> <li>● 10日 黒糖の日</li> </ul> </div>					
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	グリーンピース もずく きゅうり トマト バナナ	<div>  <p>今月の休日予定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★3日(土)憲法記念日</li> <li>★5日(月)こどもの日</li> <li>★6日(火)振替休日</li> </ul> </div>					
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						
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	<div> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> </div>					

