



幼児食こんだて

令和7年 6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 |
| 2月 | 麦ごはん 肉みそ豆腐 にんじんしりしりー 青菜のすまし汁 オレンジ | 牛乳 かぼちゃの 蒸しパン | 豚もも赤肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 しらす干し 牛乳 | 精白米 押麦 なたね油 三温糖 ケーキミックス | 白菜・ねぎ 干しいたけ ピーマン 青菜・南瓜 ネーブル りんご | 18水 | チキンカレー ブロッコリーごま和え コンソメスープ オレンジ | 牛乳 ジャムサンド | 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 | 精白米 じゃが芋 なたね油 白ごま 三温糖 食パン | 南瓜・きゅうり ブロッコリー わかめ・なす インゲン ネーブル ジャム |
| 3火 | あわごはん 魚の青のりフライ ひじきの和え物 冬瓜のみそ汁 りんご | 牛乳 おかかチーズお にぎり ぼりぼり田作り | 白身魚 卵・ハム 粉チーズ 牛乳 チーズ 煮干し | 精白米・あわ 小麦粉 なたね油 三温糖 精白米 白ごま | ひじき・レタス トマト・わかめ 冬瓜 ねぎ コーン缶 りんご | 19木 | お弁当会 | 牛乳 ぼりぼり田作り くずもち | 牛乳 きな粉 煮干し | 黒砂糖 白ごま 三温糖 | |
| 4水 | タコライス ポテトフライ コンソメスープ オレンジ | 牛乳 フルーツポンチ ウエハース | 豚挽き肉 チーズ ウインナー 牛乳 カルピス | 精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 | レタス・トマト キャベツ セロリ ネーブル パイン・ミカン 缶 バナナ・りんご | 20金 | 沖縄そば さつま芋天ぷら きゅうりの白和え バナナ | 牛乳 油みそおにぎり | かまぼこ 豚三枚肉 卵 沖縄豆腐 牛乳 ツナ缶 | 沖縄そば麺 三温糖 さつま芋 小麦粉・油 糸こんにやく 米・ごま | 小松菜 きゅうり ひじき 葉ねぎ バナナ |
| 5木 | ごはん チキン照焼き 干切りイリチー キャベツのみそ汁 りんご | 牛乳 ツナサンド | 鶏もも肉 豚肩スライス 牛乳 ツナ缶 | 精白米 バター 糸こんにやく なたね油 ロールパン | パプリカ 切干し大根 刻み昆布 キャベツ えのきたけ りんご・きゅうり | 21土 | マーボー大根丼 きゅうりとトマトの酢の物 ワカメスープ バナナ | | 沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ缶 | 精白米 三温糖 なたね油 白ごま | 大根 小松菜 きゅうり わかめ トマト バナナ |
| 6金 | 麦ごはん 魚のタルタル焼き きゅうりの梅和え 豚汁 オレンジ | 牛乳 メロンパン風 クッキー | 白身魚 卵 豚肩肉 高野豆腐 牛乳 卵 | 精白米・麦 糸こんにやく ケーキミックス なたね油 グラニュー糖 | レタス きゅうり わかめ オクラ 練り梅・大根 ネーブル | 24火 | あわごはん 豆腐ハンバーグ モウイとトマトの和え物 青菜のみそ汁 りんご | 牛乳 チンピン | 沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 竹輪 牛乳 | 精白米・あわ かたくり粉 ごま・油 三温糖 小麦粉 黒砂糖 | グリーンピース モーウイ トマト わかめ 小松菜 りんご |
| 7土 | 焼きそば 焼きとうもろこし 豆腐のみそ汁 バナナ | 牛乳 あんパン | 豚肩スライス 沖縄豆腐 牛乳 | 蒸し中華麺 なたね油 無塩バター あんパン | キャベツ しめじ とうもろこし わかめ バナナ | 25水 | ちゃんぽん麺風 ちくわの磯部揚げ ポリポリきゅうり ヨーグルト和え | 牛乳 ぼりぼり田作り 鶏ごぼうおにぎり | 豚肩スライス かまぼこ 豆乳・竹輪 卵・牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉 | 中華麺 小麦粉 なたね油 精白米 | もやし・きゅうり キャベツ コーン缶 パイン缶詰 バナナ ごぼう |
| 9月 | 麦ごはん チキンマレード照り焼き ゴーヤーチャンプルー かぼちゃポタージュ オレンジ | 牛乳 黒糖蒸しパン | 鶏もも肉 沖縄豆腐 卵・豆乳 ベーコン 牛乳 きな粉 | 精白米・押 麦 なたね油 小麦粉 ケーキミックス 三温糖 黒砂糖 | パプリカ マレード ゴーヤー しめじ 南瓜・玉ねぎ ネーブル | 26木 | ごはん レバーフライのマリアナソース もやしチャンプルー そうめん汁 スイカ | 牛乳 スキムミルクゴマ サブレ | 豚レバー 沖縄豆腐 豚肩スライス 牛乳 スキムミルク 卵 | 精白米 なたね油 三温糖 そうめん バター・ごま 小麦粉 | もやし ピーマン セロリ 干しいたけ 小松菜 すいか |
| 10火 | あわごはん 小魚のゴマ衣揚げ 冬瓜そぼろ煮 みそ汁 りんご | 牛乳 ビスケット カスタードプリン | きびなご 鶏ひき肉 牛乳 卵 | 精白米 あわ 小麦粉・ごま 油・三温糖 おつゆ麩 バター | 冬瓜 グリーンピース 豆苗 玉ねぎ 干しいたけ りんご | 27金 | 麦ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじき炒め レタスのみそ汁 りんご | 牛乳 ミニピザ | 白身魚 油揚げ 大豆水煮 卵・牛乳 | 精白米・麦 なたね油 三温糖 なたね油 | インゲン ピーマン ひじき・にら 切干し大根 レタス・豆苗 りんご |
| 11水 | 三色丼 ブロッコリーサラダ もずくのみそ汁 オレンジ | 牛乳 セサミスコーン | 鶏ひき肉 卵 牛乳 ヨーグルト | 精白米 三温糖 なたね油 ケーキミックス 無塩バター 粉黒糖・ごま | 白ねぎ 小松菜・コーン ブロッコリー パプリカ もずく・オレンジ えのきたけ | 28土 | 納豆そぼろ丼 キュウリの塩昆布和え ワカメのみそ汁 バナナ | 牛乳 たんなふあくる | 豚挽き肉 納豆 牛乳 | 精白米 なたね油 ごま おつゆ麩 たんなふあくる | きゅうり 大根・わかめ 塩昆布・ねぎ えのきたけ バナナ |
| 12木 | ごはん 鮭のポテトクリーム焼き パパイヤイリチー アーサのすまし汁 バナナ | 牛乳 野菜スティック ワカメおにぎり | べに鮭 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 | 精白米 かたくり粉 じゃが芋 なたね油 | コーンクリーム 青パパイア にら・あおさ バナナ ふりかけ きゅうり | 30月 | 麦ごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 オレンジ | 牛乳 ホットケーキ | 厚揚げ 豚こま切れ 牛乳 卵 | 精白米 押麦 三温糖 白ごま ケーキミックス バター | 竹の子水煮 ごぼう・人参 キャベツ・豆苗 えのきたけ ネーブル ジャム |
| 13金 | 麦ごはん ポークチャップ かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ | 牛乳 揚げパン | 豚肩スライス 油揚げ 牛乳 きな粉 | 精白米 押麦 なたね油 三温糖 ロールパン | しめじ ホールトマト 南瓜・りんご レーズン キャベツ ネーブル | <div>    </div> <p>今月の食べ物記念日</p> <p>● 6日 梅の日</p> | | | | | |
| 14土 | 五目うどん もずく酢 蒸し芋 バナナ | 牛乳 メロンパン | 豚肩スライス 牛乳 | 精白米 うどん なたね油 三温糖 さつま芋 メロンパン | 白菜 干しいたけ もずく・トマト きゅうり バナナ | <div>    </div> <p>今月の休日予定</p> <p>☆23日(月)慰霊の日</p> | | | | | |
| 16月 | 麦ごはん 白身魚のピカタ ヘチマンブシー うどんスープ オレンジ | 牛乳 ココアケーキ | 白身魚 卵・粉チーズ 豚肩スライス 沖縄豆腐 かまぼこ 牛乳 | 米・押麦 小麦粉 なたね油 うどん(乾) 無塩バター 三温糖 | トマト へちま 白菜 干しいたけ 白ねぎ ネーブル | | | | | | |
| 17火 | あわごはん 松風焼き スパサラダ ワカメと油揚げのみそ汁 りんご | 牛乳 豆腐入りふわふ わお好み焼き | 鶏ひき肉 卵 かにかまぼ こ 油揚げ・牛乳 絹ごし豆腐 魚肉ソーセー ジ | 精白米・あわ 三温糖 白ごま サラダスパ 小麦粉 なたね油 | 青のり トマト・枝豆 きゅうり 小松菜 わかめ キャベツ りんご | <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> | | | | | |

