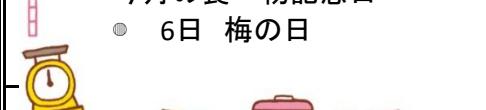


幼児食こんだて

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 じらす干し牛乳	精白米 押麦 なたね油 三温糖 ケキミックス	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 魚の青のリフライ 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 ぱりぱり田作り	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 ぱりぱり田作り 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 ウェハース	豚挽き肉 チーズ ワイン 牛乳 カルビス	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 ハイン・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 糸こんにゃく 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 千切りイリチー 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 糸こんにゃく なたね油 ロールパン	パブリカ 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 糸こんにゃく ケキミックス 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 焼きどうもろこし 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 どうもろこし 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 ぱりぱり田作り 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 ケキミックス 三温糖 黒砂糖	パブリカ ママレード ゴーヤー ¹ 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 パブリカ 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 たなんふあくる	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	コンクリーム 青パパイヤ にら・あさ 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	 今月の食べ物記念日 ● 6日 梅の日						
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	 今月の休日予定 ★23日(月)慰靈の日						
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	★ 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。						
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							