

# 幼児食こんだて

令和7年8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) 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	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
		牛乳 パンケーキ	白身魚 沖縄豆腐 卵・牛乳 精白米・押 麦 無塩バター なたね油 おつゆ麩 ケー・キミックス 三温糖			牛乳 火 あわごはん 麻婆豆腐 もぞく酢 お芋のみぞ汁 バナナ 鶏ごぼうおにぎり	精白米 あわ かたくり粉 三温糖 さつま芋 なたね油
1 金	麦ごはん 魚の洋風西京焼き ゴーヤーチャンブルー みそ汁 りんご	牛乳 パンケーキ	白身魚 沖縄豆腐 卵・牛乳 精白米・押 麦 無塩バター なたね油 おつゆ麩 ケー・キミックス 三温糖	ゴーヤー <sup>キヤベツ</sup> えのきたけ 葉ねぎ りんご パン缶	19 火 あわごはん 麻婆豆腐 もぞく酢 お芋のみぞ汁 バナナ 鶏ごぼうおにぎり	牛乳 精白米 あわ かたくり粉 三温糖 さつま芋 なたね油	干しいたけ にら・もずく オクラ きゅうり わかめ バナナ
2 土	☆夏まつり☆軽食 焼きそば ポテトフライ ワインナー	麦茶 チーズ チューイングゼリー	豚肩ロース 肉 ワインナー チーズ	中華麺 なたね油 ゼリー	20 水 夏野菜カレー ヨーグルト和え レタスとトマトのスープ 牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 精白米 じやが芋 なたね油 三温糖 粉黒糖 小麦粉	なす・レタス ピーマン・ バイン・黄桃缶 トマト バナナ
4 月	ごはん 豚肉のチンジャオロース 冬瓜そぼろ煮 ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	豚肩ロース 肉 豚挽き肉 ゆし豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 小麦粉 黒砂糖	21 木 お弁当会 牛乳 くずもち ぱりぱり田作り	牛乳・煮干し きな粉	三温糖 白ごま 黒砂糖
5 火	あわごはん 白身魚のピカタ ヘチマカレー風炒め 小松菜とエノキのすまし汁 オレンジ	牛乳 ニラヒラヤーチー	白身魚 卵 粉チーズ 豚肩ロース 肉 牛乳・桜えび ツナ缶	精白米 あわ 小麦粉 なたね油 かたくり粉	22 金 麦ごはん 魚のコーン焼き ナスの梅マヨ和え そうめん汁 オレンジ 牛乳 お誕生日ケーキ	白身魚 チーズ ツナ缶 牛乳 ホイップクリーム	精白米 押麦 白ごま そめん 食パン
6 水	もぞく丼ぶり あっさりピクルス和え コーンスープ バナナ	牛乳 ツナマヨトースト	鶏ひき肉 牛乳 ツナ缶	精白米 三温糖 かたくり粉 はちみつ 食パン	23 土 白菜鶏そぼろあんかけ丼 トマトスライス ワカメのみぞ汁 バナナ 牛乳 クリームパン	鶏ひき肉 かに風味か まぼこ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 おつゆ麩 クリームパン
7 木	ごはん チキン唐揚げ 人参しりしり ヘチマのみぞ汁 バナナ	牛乳 フルーツゼリー ウェハース	鶏もも肉 ツナ缶 卵 沖縄豆腐 牛乳 粉ゼラチン	精白米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖	25 月 ごはん 鯖のカレー焼き もやしチャンブルー 冬瓜のみぞ汁 オレンジ 牛乳 スイートポテト	さば ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 さつま芋 無塩バター 三温糖
8 金	沖縄そば 魚天ぷら きゅうりとモウイのシークワーサ風 オレンジ	牛乳 ひじきおにぎり	かまぼこ 豚三枚肉 白身魚 卵 牛乳	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 精白米	26 火 あわごはん 豆腐入りナゲット 納豆和え 春雨スープ オレンジ 牛乳 チーズ蒸しパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 納豆 しらす干し 牛乳・卵 豆乳・チーズ	米・あわ パン粉 なたね油 春雨・バター 三温糖 ホットケーキミックス
9 土	焼きそば パインきんとん みそ汁 バナナ	牛乳 あんパン	豚肩ロース 肉 沖縄豆腐 牛乳 チーズ	中華めん なたね油 さつま芋 三温糖 バター あん・パン	27 水 ジャージャー麺 じゃが芋のバターソテー ワカメスープ バナナ 牛乳 ワカメおにぎり	豚挽き肉 牛乳	中華めん なたね油 三温糖 ごま じゃが芋 バター・米
12 火	あわごはん ごぼう入りハンバーグ コールスローサラダ 豆乳スープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚挽き肉 鶏ひき肉 高野豆腐 豆乳(無調整 牛乳	米・あわ パン粉 なたね油 三温糖 ごま・バター ケー・キミックス	28 木 パン チキンと白菜のシチュー あっさりピクルス和え コーンスープ りんご 牛乳 豆腐入りふわふ わお好み焼き	鶏もも肉 牛乳 卵 絹ごし豆腐 魚肉ソーセージ	食パン じゃが芋・バ ター・小麦粉 上白糖 はちみつ なたね油
13 水	ナポリタン 南瓜のそぼろ煮 バナナ コーンスープ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	魚肉ソーセージ 粉チーズ 鶏ひき肉 牛乳 鶏もも肉	スパゲッティ バター 三温糖 かたくり粉 精白米 なたね油	29 金 あわごはん 魚の甘酢あんかけ きゅうりとトマトの酢の物 青菜のみぞ汁 バナナ 牛乳 ヤクルト きな粉スコーン	白身魚 ツナ缶 きな粉 ヨーグルト 卵	米・あわ 小麦粉 なたね油 無塩バター 黒砂糖 ヤクルト
14 木	ごはん 魚のカレーかけ ひじきサラダ 青菜のみぞ汁 オレンジ	アイス(2歳児) ヨーグルト(1歳児) ウェハース	白身魚 ロースハム 油揚げ	精白米 小麦粉 なたね油 ウエハース アイスクリーム ヨーグルト	30 土 五目チャーハン もやしのツナ和え 豆腐のみぞ汁 バナナ 牛乳 ステイックパン	卵 鶏ひき肉 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 白ごま ステイックパン
15 金	麦ごはん 豆腐の中華あんかけ しゃぶしゃぶサラダ なすのみぞ汁 りんご	牛乳 焼き芋	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 豚肉 油揚げ 牛乳	精白米 押麦 かたくり粉 三温糖 ごま さつま芋	今月の休日予定 ★11日(月)山の日		
16 土	ニラとレタスチャーハン キュウリの塩昆布和え 豆腐のみぞ汁 バナナ		魚肉ソーセージ 沖縄豆腐	精白米 なたね油 すりごま			
18 月	ごはん サバの照り焼き クーブイリチー <sup>アーサ汁</sup> オレンジ	牛乳 フルーツゼリー ウェハース	さば 豚モモ肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	精白米 三温糖 なたね油 三温糖 ウエハース	トマト 刻み昆布 切干し大根 冬瓜 あおさ ネープル		

★ 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。



今月の食べ物記念  
日  
● 1日 パインの

