

# 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）			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 よくなる				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 よくなる	
1金	麦ごはん 魚の洋風西京焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 りんご	牛乳 パインケーキ	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 ケーキックス 三温糖	ゴーヤー キャベツ えのきたけ 葉ねぎ りんご パイン缶	19火	あわごはん 麻婆豆腐 もずく酢 お芋のみそ汁 バナナ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳 鶏もも肉	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 ウインナー	麦茶 チーズ チューイングゼリー	豚肩ロース 肉 ウインナー チーズ	中華麺 なたね油 ゼリー	人参 玉ね ぎ キャベツ じゃが芋	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 バナナケーキ	鶏もも肉 ヨーグルト しらす干し 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 粉黒糖 小麦粉	なす・レタス ピーマン・ パイン・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	ピーマン 竹の子水煮 冬瓜 グリーンピース 葉ねぎ ネーブル	21木	お弁当会	牛乳 くずもち ぼりぼり田作り	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	トマト・へちま 小松菜 えのきたけ りんご・にら 青のり オレンジ	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 そうめん 食パン	コーン缶 なす・梅干し 干しいたけ 小松菜 オレンジ バナナ	
6水	もずく丼ぶり あっさりピクルスと和え 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	もずく パプリカ きゅうり 大根・トマト コーン缶 バナナ	23土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 トマトスライス ワカメのみそ汁 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	白菜・トマト ちんげん菜 白ねぎ わかめ えのきたけ バナナ	
7木	ごはん チキン唐揚げ 人参しりしり ヘチマのみそ汁 バナナ	牛乳 フルーツゼリー ウエハース	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	ピーマン 人参 キャベツ へちま・豆苗 バナナ りんご果汁 パイン缶	25月	ごはん 鯖のカレー焼き もやしチャンプルー 冬瓜のみそ汁 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	もやし ピーマン 冬瓜 豆苗 わかめ ネーブル	
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ー風 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	小松菜 モーウィ パプリカ シークワーサー 刻みのり オレンジ	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	トマト オクラ えのきたけ わかめ オレンジ	
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	キャベツ ピーマン しめじ・ねぎ パイン缶 えのきたけ バナナ	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	白ねぎ・竹の 子 きくらげ 干しいたけ きゅうり もやし・にら わかめ・バナ ナ	
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 ケーキックス	ひじき・ごぼう キャベツ コーン もやし ジャム オレンジ	28木	パン チキンと白菜のシチュー あっさりピクルスと和え 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	白菜・大根 きゅうり トマト・りんご コーン缶 キャベツ にら	
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	ピーマン ホールトマト 南瓜・バナナ グリーンピース コーンクリーム コーン・ごぼう	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 青菜のみそ汁 バナナ	牛乳 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	ピーマン パプリカ きゅうり わかめ トマト バナナ	
14木	ごはん 魚のカレーかけ ひじきサラダ 青菜のみそ汁 オレンジ	アイス（2歳児） ヨーグルト（1歳児） ウエハース	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	ひじき レタス・トマト きゅうり ちんげん菜 冬瓜 ネーブル	30土	五目チャーハン もやしのツナ和え 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 スティックパン	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 スティックパ ン	白ねぎ レタス もやし・ひじき きゅうり 小松菜 バナナ	
15金	麦ごはん 豆腐の中華あんかけ しゃぶしゃぶサラダ なすのみそ汁 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	ちんげん菜 竹の子・水 菜 きくらげ もやし トマト・なす りんご	今月の休日予定 ★11日（月）山の日						今月の食べ物記念 日 ● 1日 パインの
16土	ニラとレタスチャーハン キュウリの塩昆布和え 豆腐のみそ汁 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	レタス・にら きゅうり キャベツ 塩昆布 小松菜 バナナ							
18月	ごはん サバの照り焼き クービイリチー アーサ汁 オレンジ	牛乳 フルーツゼリー ウエハース	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。						