

幼児食こんだて

令和7年9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																																					
		豚肩ロース 肉 油揚げ 牛乳 カルビス	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖 なたね油 クラッcker			18 木	お弁当会 カルピス ステックパン	19 金	麦ごはん チキン唐揚げ もやしナムル キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳	20 土	納豆チャーハン キュウリの塩昆布和え コーンスープ バナナ	牛乳	22 月	ごはん 焼き魚のケチャップあん もぞく酢 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳	24 水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	25 木	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	26 金	沖縄そば 魚天ぷら あっさりピクルス和え オレンジ	牛乳	27 土	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	29 月	麦ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢あえ コーンスープ オレンジ	牛乳	30 火	あわごはん 魚の青のリフライ もやしチャンプルー うどんスープ オレンジ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米
1 月	ごはん 肉じゃが オクラの和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 クラッカー フルーツポンチ	白身魚 チーズ 豚もも赤肉 卵 沖縄豆腐 牛乳	精白米 あわ なたね油 無塩バター 三温糖 小麦粉	コーン ゴーヤー ^え えのきたけ 葉ねぎ 梨	18 木	お弁当会 カルピス ステックパン	19 金	牛乳	20 土	納豆チャーハン キュウリの塩昆布和え コーンスープ バナナ	牛乳	22 月	ごはん 焼き魚のケチャップあん もぞく酢 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳	24 水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	25 木	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	26 金	沖縄そば 魚天ぷら あっさりピクルス和え オレンジ	牛乳	27 土	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	29 月	麦ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢あえ コーンスープ オレンジ	牛乳	30 火	あわごはん 魚の青のリフライ もやしチャンプルー うどんスープ オレンジ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ
2 火	あわごはん 魚のコーン焼き ゴーヤーチャンプルー えのきと豆腐のみそ汁 梨	牛乳 ココアケーキ	卵 ロースハム 沖縄豆腐 牛乳	中華めん なたね油 三温糖 小麦粉 精白米	きゅうり もやし トマト わかめ ちんげん菜 りんご	20 土	納豆チャーハン キュウリの塩昆布和え コーンスープ バナナ	22 月	牛乳	24 水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	25 木	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	26 金	沖縄そば 魚天ぷら あっさりピクルス和え オレンジ	牛乳	27 土	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	29 月	麦ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢あえ コーンスープ オレンジ	牛乳	30 火	あわごはん 魚の青のリフライ もやしチャンプルー うどんスープ オレンジ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ						
3 水	冷やし中華 さつま芋天ぷら 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 青菜おにぎり	卵 ロースハム 沖縄豆腐 牛乳	中華めん なたね油 三温糖 小麦粉 精白米	きゅうり もやし トマト わかめ ちんげん菜 りんご	20 土	納豆チャーハン キュウリの塩昆布和え コーンスープ バナナ	22 月	牛乳	24 水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	25 木	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	26 金	沖縄そば 魚天ぷら あっさりピクルス和え オレンジ	牛乳	27 土	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	29 月	麦ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢あえ コーンスープ オレンジ	牛乳	30 火	あわごはん 魚の青のリフライ もやしチャンプルー うどんスープ オレンジ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ						
4 木	ケファジューシー 千切りイリチー イナムドウチ スライストマト オレンジ	牛乳 ちんびん	豚肩ロース 肉 牛乳	精白米 糸こんにゃく なたね油 切りこんにや く ちんびんミック ス	ひじき・ねぎ 切り干し大根 刻み昆布 にら・トマト 干しいたけ 竹の子水煮	22 月	ごはん 焼き魚のケチャップあん もぞく酢 冬瓜のみそ汁 オレンジ	24 水	牛乳	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	25 木	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	26 金	沖縄そば 魚天ぷら あっさりピクルス和え オレンジ	牛乳	27 土	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	29 月	麦ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢あえ コーンスープ オレンジ	牛乳	30 火	あわごはん 魚の青のリフライ もやしチャンプルー うどんスープ オレンジ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ							
5 金	麦ごはん つくね焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 焼き芋	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 厚揚げ 牛乳	米・押麦 かたくり粉 なたね油 砂糖・お麸 糸こんにゃく さつま芋	青のり 冬瓜 干しいたけ 玉ねぎ わかめ オレンジ	24 水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	25 木	牛乳	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	26 金	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	27 土	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	29 月	麦ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢あえ コーンスープ オレンジ	牛乳	30 火	あわごはん 魚の青のリフライ もやしチャンプルー うどんスープ オレンジ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ										
6 土	五目チャーハン もぞく酢 青菜のみそ汁 バナナ	牛乳 メロンパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 メロンパン	白ねぎ レタス もぞく きゅうり ちんげん菜 バナナ	25 木	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	26 金	牛乳	沖縄そば 魚天ぷら あっさりピクルス和え オレンジ	牛乳	27 土	さば ツナ缶 卵 牛乳 きな粉	牛乳	28 月	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	29 火	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	30 水	あわごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ										
8 月	ごはん 豚肉のみそ焼き パパイヤイリチー カボチャのポタージュスープ オレンジ	牛乳 ビスケット プリン	豚肩ロース ツナ缶 ベーコン 牛乳 卵	精白米 なたね油 かたくり粉 三温糖 白ごま ビスケット	もやし ちんげん菜 青ババイア にら・南瓜 青のり ネーブル	26 金	沖縄そば 魚天ぷら あっさりピクルス和え オレンジ	27 土	牛乳	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	28 月	さば ツナ缶 卵 牛乳 きな粉	牛乳	29 火	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	30 水	あわごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ													
9 火	あわごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃサラダ ヘチマのみそ汁 オレンジ	牛乳 ドーナツ	白身魚 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・あわ かたくり粉 油・三温糖 ドーナツ	ピーマン バブリカ 南瓜・豆苗 レーズン りんご・へちま オレンジ	27 土	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	28 月	牛乳	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	29 火	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	30 水	あわごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もぞくのみそ汁 バナナ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ																
10 水	三色丂 納豆のねばねば和え ワカメスープ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏ひき肉 卵 納豆 チーズ じらす干し 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 白ごま ケーキミックス 黒砂糖	パブリカ 小松菜 もやし オクラ わかめ・豆苗 ネーブル	28 月	麦ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢あえ コーンスープ オレンジ	29 火	牛乳	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	30 水	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	10 金	今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日	牛乳	16 火	今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日	牛乳	17 水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	豚肩ロース 肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なた																				