



幼児食こんだて

令和7年 10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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 水	もずく丼ぶり ポテトサラダ 青菜のみそ汁 バナナ	牛乳 プリン ビスケット	鶏ひき肉 ロースハム 卵 牛乳	精白米 三温糖 じゃが芋 バター ビスケット	もずく・大根 パプリカ インゲン ちんげん菜 干しいたけ バナナ	18 土	ニラとレタスチャーハン ポリポリきゅうり 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 かたくり粉	レタス にら きゅうり チングン菜 玉ねぎ バナナ
2 木	ごはん 魚のカレーかけ さつま芋サラダ 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 おかげチーズおにぎり	白身魚 牛乳 チーズ	精白米 小麦粉 なたね油 さつま芋 じゃが芋	グリンピース レーズン 大根 カイワレ大根 わかめ ネーブル	20 月	麦ごはん 肉みそ豆腐 マカロニサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう (きな粉)	豚もも肉 沖縄豆腐 卵 牛乳 きな粉	米・押麦・油 三温糖 マカロニ かたくり粉 小麦粉 黒砂糖	白菜・白ねぎ 干しいたけ パイン缶 りんご・レーズン ちんげん菜 ネーブル
3 金	麦ごはん チキンママレード照り焼き 高野豆腐入り卵とじ 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 焼き芋	鶏もも肉 高野豆腐 卵 牛乳	精白米 押麦 なたね油 さつま芋	パプリカ マーマレード 白菜 小松菜 えのきたけ ネーブル	21 火	芋ごはん 白身魚のピカタ 温野菜サラダ 根菜のみそ汁 りんご	牛乳 ニラヒラヤーチー	白身魚 卵 粉チーズ 牛乳 ツナ缶	米・さつま芋 黒ごま 小麦粉 なたね油	ブロッコリー インゲン トマト・ニラ 干しいたけ ごぼう・大根 りんご
4 土	五目チャーハン 千切り大根のゴマ和え みそ汁 バナナ	牛乳 スティックパン	鶏ひき肉 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 ごま スティックパン	白ねぎ レタス 切干し大根 わかめ 葉ねぎ バナナ	22 水	ビビンバ丼 ヨーグルト和え 春雨スープ	牛乳 きな粉ラスク	豚挽き肉 卵 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米・押麦 三温糖 白ごま なたね油 春雨・食パン 無塩バター	もやし・小松菜 ミカン缶 黄桃缶 バナナ・わかめ えのきたけ
6 月	麦ごはん 鮭のポテトクリーム焼き ビーンズトマト煮 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 メロンパン風 クッキー	べに鮭 大豆水煮 キドニービンズ 鶏ひき肉 牛乳 卵	精白米 押麦 じゃが芋 なたね油 ケーキミックス グラニュー糖	コーンクリーム インゲン ホールトマト 白菜・小松菜 干しいたけ ネーブル	23 木	ごはん 白身魚のオランダ揚げ 千切りイリチー 青菜のみそ汁 りんご	牛乳 ぽりぽり田作り 青菜おにぎり	白身魚 卵 豚肩ロース 肉 牛乳 煮干し	精白米 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく 砂糖・ごま	キャベツ 切干し大根 刻み昆布 にら・白ねぎ 小松菜・りんご ふりかけ
7 火	あわごはん 豆腐の中華あんかけ にんじんしりしりー 青菜のみそ汁 バナナ	牛乳 フレンチトースト	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し ツナ缶 卵 牛乳	米・あわ かたくり粉 なたね油 食パン 三温糖 無塩バター	ちんげん菜 竹の子・冬瓜 きくらげ インゲン 小松菜 バナナ	24 金	麦ごはん ポークチャップ ポテトチーズ焼き アーサのすまし汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	豚肩ロース 肉 しらす干し チーズ 牛乳 卵	米・押麦 なたね油 三温糖 じゃが芋 ごま・黒糖 小麦粉	ピーマン ホールトマト しめじ えのきたけ あおさ ネーブル
8 水	ナポリタン 南瓜のそぼろ煮 コーンスープ バナナ	牛乳 鮭おにぎり	魚肉ソーセージ 粉チーズ 鶏ひき肉 牛乳 鮭フレーク 刻みのり	スパゲッティ バター 三温糖 かたくり粉 精白米	ビーマン・南瓜 ホールトマト グリンピース バナナ・コーン コーンクリーム	25 土	納豆チャーハン もやしナムル 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 たんなふあくるー	納豆 鶏ひき肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 白ごま たんなふあくる	コーン もやし きゅうり 小松菜 えのきたけ バナナ
9 木	ごはん 焼きさばの大根おろし添え 鶏そぼろ春雨炒め キャベツのみそ汁 柿	牛乳 バナナケーキ	さば 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 卵	精白米 なたね油 春雨(乾) 三温糖 粉黒糖 小麦粉	大根 にら・もやし キャベツ 干しいたけ 柿 バナナ	27 月	麦ごはん 松風焼き 豆腐チャンプルー もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳 ホイップクリーム	精白米 押麦 パン粉・ごま 三温糖 なたね油 食パン	キャベツ セロリ もずく えのきたけ バナナ 黄桃缶
10 金	ごはん 豚肉の生姜焼き スパサラダ かぼちゃポタージュ りんご	牛乳 アメリカンドック	豚肩ロース 肉 卵・かにかま ベーコン 無調整豆乳 牛乳・卵 ワイン	精白米 三温糖 なたね油 サラスバ 小麦粉 ケーキミックス	パプリカ ビーマン トマト・枝豆 きゅうり 南瓜 りんご	28 火	あわごはん 魚のパン粉焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 うどんスープ オレンジ	牛乳 ぽりぽり田作り ちんびん	白身魚 卵 粉チーズ 厚揚げ 牛乳 煮干し	精白米・油 あわ・うどん 三温糖 かたくり粉 ちんびんミックス 白ごま	青のり 冬瓜 インゲン 白菜 干しいたけ ネーブル
11 土	スミミナ丼 もずく酢 みそ汁 バナナ	牛乳 ハーベスト	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 かたくり粉 おつゆ麩 ハーベスト	なす・白ねぎ しめじ もずく きゅうり わかめ・大根 バナナ	29 水	麦ごはん 肉じゃが ひじきとゴボウの和え物 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ホットケーキ	豚肩ロース 肉 ロースハム 牛乳 卵	米・押麦 じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖・油 無塩バター ケーキミックス	インゲン ひじき ごぼう・枝豆 白菜・豆苗 わかめ バナナ
14 火	あわごはん ヒジキ入りハンバーグ もやしチャンプルー えのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 豆腐入りふわふわ わお好み焼き	豚挽き肉 鶏ひき肉 牛乳・ツナ 沖縄豆腐 絹ごし豆腐 魚肉ソーセージ	精白米 あわ パン粉 なたね油 小麦粉	ひじき・もやし ビーマン えのきたけ わかめ ネーブル キャベツ・ニラ	30 木	ごはん サバのトマト煮 ひじき炒め 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 そうめんちゃんぶる	さば 大豆水煮 油揚げ しらす干し 卵・牛乳 ツナ缶	精白米・小麦粉 なたね油 そうめん	ホールトマト ひじき・にら 切干し大根 ちんげん菜 オレンジ キャベツ
15 水	南瓜カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ オレンジ	牛乳 くずもち	豚もも肉 牛乳 きな粉	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖	南瓜 きゅうり キャベツ コーン わかめ・豆苗 ネーブル	31 金	パン 南瓜とブロッコリーのグラタン キャロットサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 パンプキンパイ風	鶏もも肉 無調整豆乳 チーズ ベーコン 牛乳・卵 生クリーム	食パン なたね油 三温糖 ぎょうざの皮	南瓜 コーンクリーム ブロッコリー 豆苗白菜 小松菜 ネーブル
16 木	お弁当会	牛乳 ミニピザ	牛乳 ウインナー・チーズ	なたね油 食パン	ピーマン コーン缶		今月の食べ物記念日 ● 17日 沖縄そばの日				
17 金	沖縄そば ちくわの磯部揚げ あっさりピクルス和え オレンジ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	かまぼこ 豚三枚肉 竹輪 卵・牛乳 鶏モモ肉 油揚げ	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 精白米	青のり きゅうり 大根・トマト パプリカ ネーブル ごぼう		★ 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。				

