

# 幼児食こんだて

令和7年 11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 土	きつねうどん 焼き芋 ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 あんパン	油揚げ 沖縄豆腐 牛乳 ツナ缶	うどん なたね油 さつま芋 糸こんにゃく 精白米 あんパン	白菜 干しいたけ ほうれん草 バナナ 葉ねぎ	19 水	ミートスパゲッティ 温野菜サラダ 南瓜ポタージュ バナナ	牛乳 ぱりぱり田作り ひじきおにぎり	豚挽き肉 ペーパー <sup>1</sup> 無調整豆乳 牛乳 煮干し	スパゲッティ 小麦粉・油 白ごま かたくり粉 精白米 三温糖	なす・インゲン マッシュルーム ホールトマト ブロッコリーのり・バナナ トマト・南瓜
4 火	麦ごはん 焼き魚のケチャップあん 南瓜のそぼろ煮 かきたま汁 りんご	牛乳 おかかチーズおにぎり	白身魚 鶏ひき肉 卵 牛乳 チーズ	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油	インゲン 南瓜 グリンピース 白菜 豆苗 りんご	20 木	お弁当会	牛乳 大学芋	牛乳	なたね油 三温糖 さつま芋 黒ごま	
5 水	三色丼 さつま芋サラダ キャベツベーコンスープ みかん	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏ひき肉 卵 ペーパー <sup>1</sup> 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 じゃが芋 ケーキミックス 黒砂糖	小松菜 キャベツ 人参 しめじ みかん	21 金	パン チキンと白菜のシチュー コーンサラダ 青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 ちんぴん	鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 無塩バター <sup>1</sup> ちんぴんミックス なたね油	ほうれん草 白菜・セロリ キャベツ コーン・わかめ バブリカ 小松菜・バナナ
6 木	ごはん 鶏手羽の香味焼き 五目納豆 豚汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	鶏手羽肉 納豆・チーズ しらす干し 豚肩肉 高野豆腐 牛乳	精白米 なたね油 白ごま 糸こんにゃく 食パン	プロッコリー <sup>1</sup> きゅうり 大根 葉ねぎ バナナ ジャム	22 土	納豆チャーハン 切り干し大根のナムル 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 ステイックパン	納豆 鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 おつゆ麩 スティックパン	コーン 切干し大根 小松菜 豆苗 バナナ ふりかけ
7 金	ワカメごはん 魚の青のりフライ 豆腐チャンブルー 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 おからクッキー	白身魚・卵 チーズ・豆腐 豚肩肉 油揚げ 牛乳・おから 無調整豆乳	精白米 白ごま 小麦粉 なたね油 バター・ごま 三温糖	わかめ トマト・えのき キャベツ セロリ 小松菜 オレンジ	25 火	麦ごはん さんま蒲焼き 筑前煮 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	さんま開き 鶏もも肉 牛乳	精白米・麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 麩・小麦粉 黒砂糖	ごぼう 竹の子 干しいたけ インゲン ほうれん草 オレンジ
8 土	焼きそば もやしのツナ和え みそ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	豚肩肉 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	中華めん なたね油 三温糖 白ごま クリームパン	キャベツ ビーマン もやし・わかめ きゅうり ほうれん草 バナナ	26 水	麦ごはん チキングラタン お豆ときゅうりのサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 豆腐入りふわふわお好み焼き	鶏肉・チーズ 無調整豆乳 大豆水煮 ロースハム 牛乳・豆腐 魚肉ソーセージ	精白米 押麦 なたね油 小麦粉 なたね油	南瓜・バブリカ コーンクリーム ブロッコリー <sup>1</sup> コーン・枝豆 キャベツ トマト・みかん
10 月	麦ごはん 魚のネギみそ焼き クーブリチー <sup>1</sup> 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 鮭おにぎり	白身魚 豚モモ肉 牛乳 鮭フレーク	精白米 押麦 なたね油 三温糖 おつゆ麩	刻み昆布 切干し大根 白菜 豆苗 わかめ バナナ	27 木	ごはん 豚肉のチンジャオロース 納豆和え 冬瓜のすまし汁 りんご	牛乳 小倉トースト	豚肩肉 納豆 チーズ しらす干し 牛乳 小豆	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 食パン 無塩バター	ピーマン 竹の子 小松菜 豆苗・冬瓜 干しいたけ りんご
11 火	ワカメごはん 豆腐の中華あんかけ トマトサラダ チムシングミそ汁 みかん	牛乳 きなこクッキー	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 豚肩肉 豚レバー・卵 牛乳・きな粉	精白米 白ごま かたくり粉 小麦粉 無塩バター <sup>1</sup> 三温糖	わかめ ちんげん菜 きくらげ トマト・レタス 大根・ごぼう みかん	28 金	沖縄そば 竹輪の磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え 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 鶏もも肉 油揚げ	そば麵 三温糖 小麦粉 なたね油 ごま 精白米	ちんげん菜 青のり・白菜 塩昆布 人参 ごぼう オレンジ
12 水	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ りんご	牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	牛もも肉 豚もも肉 牛乳 ツナ缶 卵 茹で小豆	精白米 なたね油 三温糖 白ごま ケーキミックス	セロリ・しめじ グリンピース ホールトマト コーン缶 キャベツ わかめ・りんご	29 土	小規模保育園合同運動会				
13 木	ごはん さばの竜田揚げ チキナーチャンブルー <sup>1</sup> もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳 卵サンド	さば 沖縄豆腐 豚もも肉 牛乳 卵	精白米 かたくり粉 なたね油 ロールパン	トマト からしな 白菜・しめじ もずく・えのき ネープル きゅうり		今月の食べ物記念日 ●24日 和食の日 (振替休日ですので翌日を和食献立にしてます)				
14 金	ちらし寿司 魚天ぷら 鶏ごぼう汁 みかん ほうれん草の白和え	牛乳 バナナケーキ	かにかまぼこ 白身魚 卵 鶏肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 三温糖 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく 粉黒糖	インゲン 干しいたけ 白ねぎ ごぼう・ひじき みかん・バナナ ほうれん草						
15 土	焼きうどん さつま芋バター煮 豆腐のすまし汁 バナナ		豚肩肉 沖縄豆腐	うどん なたね油 さつま芋 三温糖 バター	キャベツ しめじ・白ねぎ りんご わかめ ちんげん菜 バナナ		今月の休日予定 ☆ 3日(月)文化の日 ☆ 24日(月)振替休日				
17 月	あわごはん 魚の甘酢あんかけ あつさりピクルス和え ゆし豆腐 みかん	牛乳 揚げパン	白身魚 ゆし豆腐 牛乳 きな粉	精白米 あわ・小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖・パン はちみつ	インゲン バブリカ きゅうり 大根 トマト みかん						
18 火	麦ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コーンスープ りんご	牛乳 シリアルクッキー	豚挽き肉 牛乳 ペーパー <sup>1</sup> きな粉 卵	精白米・麦 パン粉・油 バター じゃが芋 黒砂糖 コーンフレーク	しめじ プロッコリー <sup>1</sup> コーンクリーム コーン缶 りんご レーズン		★ 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。				

