

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 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				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
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 糸こんにやく 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 ぽりぽり田作り ひじきおにぎり	豚挽き肉 ベーコン 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 グリーンピース 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 ベーコン 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 ちんびん	鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 無塩バター ちんびんミックス なたね油	ほうれん草 白菜・セロリ キャベツ コーン・わかめ パプリカ 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 糸こんにやく 食パン	ブロッコリー 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 スティックパン	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 切り干し大根 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 豆腐チャンプルー 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 ピーマン 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・パプリカ コーンクリーム ブロッコリー 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 クービリチー 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 切り干し大根 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 チムシンジみそ汁 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 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	そば糖 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 グリーンピース 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 チキナーチャンプルー 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 ネーブル 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います)				
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 糸こんにやく 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 あっさりピクルスと和え 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 パプリカ 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 ベーコン 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 ブロッコリー 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。				

