

幼児食こんだて

令和7年 12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月	ワカメごはん 豆腐の中華あんかけ トマトサラダ ソーキ汁 りんご	牛乳 ココアケーキ	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ソーキ肉 牛乳 卵	精白米 白ごま 三温糖 無塩バター 小麦粉 ココア	昆布・冬瓜 グリーンピース パブリカ レタス ちんげん菜 りんご	17水	もずく丼ぶり ほうれん草の白和え 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 アップルケーキ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	精白米・麩 三温糖 糸こんにゃく 粉黒糖 小麦粉	もずく・白菜 パブリカ インゲン ほうれん草 豆苗・バナナ わかめ・りんご
2火	あわごはん 魚の豆乳クリーム煮 ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 鮭と枝豆おにぎり	白身魚 無調整豆乳 ローズハム 卵 牛乳 鮭フレーク	米・あわ 小麦粉 バター 三温糖 じゃが芋	ほうれん草 きゅうり キャベツ パブリカ ネーブル 枝豆・のり	18木	ごはん おでん風煮もの 納豆和え かき玉汁 バナナ	牛乳 くずもち ぼりぼり田作り	牛乳 煮干し 豚肉 しらす干し 卵 チーズ 納豆 厚揚げ	砂糖 黒砂糖 ごま 糸こんにゃく	大根 人参 昆布 ほうれん草 白菜 豆苗
3水	親子丼 きんぴら炒め 冬瓜のみそ汁 バナナ	牛乳 芋かりんとう	鶏もも肉 卵 豚肩ロース 肉 牛乳	精白米 糸こんにゃく 三温糖 なたね油 さつま芋 グラニュー糖	ピーマン カイワレ大根 バナナ・のり ごぼう インゲン 干しいたけ	19金	麦ごはん チキン唐揚げ ポテトチーズ焼き ほうれん草のすまし汁 みかん	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏もも肉 しらす干し チーズ 牛乳・卵 牛乳	米・押麦 なたね油 三温糖 じゃが芋	ほうれん草 わかめ みかん
4木	鶏肉の混ぜごはん 魚のタルタル焼き きゅうりのゴマ和え 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 卵サンド	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 卵 牛乳	精白米 三温糖 小麦粉 すりごま ロールパン	きゅうり もやし トマト・豆苗 白菜 わかめ ネーブル	20土	五目うどん きゅうりとトマトの酢の物 パインきんとん バナナ		豚肩ロース 肉 厚揚げ	うどん なたね油 三温糖 さつま芋 バター	白菜・トマト きゅうり わかめ パイン缶 バナナ
5金	麦ごはん 松風焼き ふーちゃんぶる コーンスープ みかん	牛乳 セサミスコーン	鶏ひき肉 卵 豚モモ肉 牛乳 ヨーグルト	米・押麦 パン粉・ごま 三温糖・麩 油・バター ケーキミックス 粉黒糖	キャベツ にら もやし コーンクリーム コーン缶 みかん	22月	クファージュシー さんま蒲焼き ポリポリきゅうり イナムドゥチ みかん	牛乳 アーサ入り ヒラヤーチー	豚肩ロース 肉 さんま開き 豚肩ロース 肉 ツナ 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 切りこんにゃく 小麦粉	ひじき・竹の子 きゅうり 干しいたけ みかん あおさ
6土	焼きそば ポリポリきゅうり 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 スティックパン	豚肩ロース 肉 沖縄豆腐 牛乳	蒸し中華めん なたね油 スティックパン	キャベツ ピーマン きゅうり わかめ 葉ねぎ バナナ	23火	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	麦茶 ビスケット ヨーグルト和え	鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 ビスケット	ピーマン コーン缶 キャベツ 白菜・あおさ パブリカ ネーブル黄 桃缶 バナナ
8月	黒米ごはん さばのみそ煮 白菜と厚揚げそぼろ煮 アーサのすまし汁 みかん	牛乳 オカラドーナツ	さば 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳 おから・卵 絹ごし豆腐	米・黒米 なたね油 ケーキミックス ス 三温糖	白菜 あおさ 葉ねぎ 冬瓜 みかん 干しいたけ	24水	コーンご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 南瓜ポタージュ みかん・桃缶	牛乳 クリスマスクッキー	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 無調整豆乳 牛乳 卵	米・バター はちみつ なたね油 マカロニ 三温糖 小麦粉	コーン缶 きゅうり りんご レーズン 南瓜 青のり
9火	あわごはん メンチカツ 温野菜サラダ 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 のりポテト	豚挽き肉 卵 牛乳	精白米 あわ パン粉 じゃが芋 バター	キャベツ ブロッコリー パブリカ トマト・大根 小松菜・のり ネーブル	25木	ごはん 魚のごまみそ焼き もやしのツナ和え 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 ママレードマフィン	白身魚 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・白ごま なたね油 三温糖 ケーキミックス 無塩バター	白ねぎ もやし きゅうり みかん マーマレード ジャム
10水	きつねうどん 高野豆腐入り卵とじ 焼き芋 バナナ	牛乳 ジュシーおにぎり	油揚げ 高野豆腐 卵 牛乳 豚もも肉	うどん なたね油 さつま芋 精白米	白菜・人参 ほうれん草 干しいたけ バナナ 干しいたけ ねぎ	26金	沖縄そば さつま芋たぶら キャベツと人参のゆかり和え バナナ	麦茶 いなりずし	豚三枚肉 卵	沖縄そば 三温糖 さつま芋 小麦粉 なたね油 精白米・ごま	葉ねぎ キャベツ 人参 バナナ
11木	お弁当会	牛乳 お麩ラスク ぼりぼり田作り	牛乳 煮干し きな粉	お麩 三温糖 無縁バター 白ごま		27土	納豆チャーハン もやしナムル みそ汁 バナナ		納豆 鶏ひき肉 ツナ缶 沖縄豆腐	精白米 なたね油 三温糖 白ごま	玉ねぎ コーン缶 もやし きゅうり 白菜・バナナ わかめ
12金	麦ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺揚げ ワカメスープ オレンジ	牛乳 ウイナーロールサンド	豚肩ロース 肉 竹輪 卵 牛乳 ウイナー チーズ	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油 白ごま 食パン	白菜・青のり ねぎ・わかめ 竹の子 ほうれん草 ネーブル	休日 ★28日～1月4日 年末年始休み					
13土	マーボー大根丼 もずく酢 ほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳 ハーベスト	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 ハーベスト	大根 インゲン もずく えのきたけ きゅうり バナナ						
15月	黒米ごはん 肉豆腐 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	豚肩ロース 肉 沖縄豆腐 ローズハム 油揚げ 牛乳 生クリーム	米・黒米 なたね油 三温糖 春雨 食パン	白ねぎ・わかめ きゅうり トマト・もやし ネーブル バナナ 黄桃缶						
16火	あわごはん さんまのゴマ風味焼き もやしチャンプルー お芋のみそ汁 りんご	牛乳 ひじきおにぎり	さんま開き ツナ缶 牛乳	米・あわ かたくり粉 白ごま なたね油 じゃが芋 精白米	トマト もやし ピーマン セロリ りんご のり	★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。					