



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 1	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 グリンピース パプリカ 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 パプリカ 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 ロースハム 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 パプリカ 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 ぽりぽり田作り	牛乳 煮干し 豚肉 しらず干し 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 しらず干し 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 パイント缶 バナナ	
5 金	麦ごはん 松風焼き ふ一ちゃんふる 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 ケークミックス 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	クファジューシー さんま蒲焼き ポリポリきゅうり イナムドウチ みかん	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 切りこんにや 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 ステイックパン	豚肩ロース 肉 沖縄豆腐 牛乳	蒸し中華め ん なたね油 ステイックパン	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 パプリカ 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 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 プロッコリー パプリカ 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 ジューシーおにぎり	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 さつま芋天ぷら 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 ぽりぽり田作り	牛乳 煮干し きな粉	お麩 三温糖 無塩バター 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 ワインナーロー ルサンド	豚肩ロース 肉 竹輪 卵 牛乳 ワインナーチーズ	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	マー婆ー大根丼 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 ロースハム 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。				

