



幼児食こんだて表



令和7年

すみれ保育園

※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。

管理栄養士 植村 麻幹子

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・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1火	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップがらめ 昆布イリチー もずくスープ 果物	せんべい ココアクッキー ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 鶏肉	精白米	切干大根、人参、 糸こんにゃく、とう がんと、ネーブル	16水	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) こんにゃくのソテー みそ汁(油揚げ) 果物	★チーズ ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	糸こんにゃく、人 参、Hコーン缶、 小松菜、ネーブル
			※HKミックス粉、純ココア、◇豆腐、レーズン						※食パン、ジャム		
2水	スパゲティミートソース 豆腐サラダ コーンスープ 果物	ネーブル 鮭おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ	△スパゲ ティ	人参、玉ねぎ、マ ッシュルーム缶、トマ ト、セロリ、ピーマン、ブロッ コリー、Hコーン缶、C コーン缶、みかん缶	17木	♪お弁当会 ♪	バナナ わかめおにぎり ミルク			
			精白米、※鮭フレーク、ごま、刻みのり						米、※わかめご飯の素、ごま		
3木	ごはん(強化米) 鶏肉のマーマレード焼 ツナサラダ 豆乳カレースープ 果物	バナナ 揚げパン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵 不使用)	精白米 ごま油 じゃが芋	きゅうり、ブロッ コリー、トマト、玉ね ぎ、人参、しめじ、 Hコーン缶、バナ ナ	18金	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ もやしのごまあえ イナムルチ 果物	せんべい 誕生ケーキ ミルク	きびなご、 白身魚、豚 肉、刻み昆 布	精白米 すりごま	もやし、ほうれん 草、人参、大根、 干しいたけ、みか ん缶
			※ロールパン、◇きな粉						※マッシュルーム、※シシトウ、ごま		
4金	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 春雨スープ 果物	★チーズ ホットケーキ ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 ごま油 春雨	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ、ニラ、きゅう り、ほうれん草、 干しいたけ、りん ご	19土	もずくどんぶり 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	もずく 豚ひき肉	精白米 ごま油 白ゴマ	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン缶、 バナナ
			※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)						亀の甲せんべい		
5土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース せんべい ミルク	鶏もも肉	精白米	干しいたけ、玉ね ぎ、人参、Hコー ン缶、バナナ	21月	マージンごはん 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー 魚のみそ汁 果物	クラッカー サブレ ミルク	豚肉切り肉 刻み昆布 ツナ缶 白身魚	精白米 もちきび ★バター	玉ねぎ、切干大 根、人参、小松 菜、糸こんにゃく、 とうがんと、パイ
			※ぼたぼた焼き						※HKミックス粉、黒糖、★バター、★牛乳		
7月	チキンカレー コーンサラダ わかめスープ 果物	クラッカー 芋スティック ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 ピーマン、Hコー ン缶、キャベツ、 ブロッコリー、み つば、みかん缶	22火	ごはん(強化米) 魚のカレームニエル じゃが芋とベーコンの炒め 鶏と野菜のスープ 果物	ネーブル ヨーグルトブレッド ミルク	白身魚 ●ベーコン (卵不使用) 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、パ セリ、キャベツ、え のきたけ、みかん 缶 レーズン
			さつま芋						※HKミックス粉、★ヨーグルト、レーズン		
8火	ごはん(強化米) サバのカレー揚げ とうがんのそぼろあん そうめん汁 果物	バナナ フルーツゼリー ビスケット	さば(生) 豚ひき肉	精白米 △そうめん	とうがんと、玉ね ぎ、人参、なす、 ピーマン、干しい たけ、カイワレ大 根、ネーブル	23水	ゆかりごはん レバーの竜田揚げ しゃきしゃき炒め わかめスープ(絹ごし) 果物	★チーズ お麩ラスク (きなこ) バナナ ミルク	豚レバー、 豚肉、●竹 小町(卵不 使用)、◇ 絹ごし豆 腐、わかめ	精白米 白ゴマ	糸こんにゃく、も やし、ごぼう、人 参、小松菜、バナ ナ
			※フルーツゼリー、※マリービスケット						△麩、★バター、◇きな粉、バナナ		
9水	ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 人参シリシリー ハムと野菜のスープ 果物	★チーズ メロンパン風 トースト ミルク	◇豆腐、鶏 ひき肉、干 ひじき、ツナ 缶、●ハム (卵不使用)	精白米	玉ねぎ、赤ピーマ ン、人参、玉ね ぎ、ニラ、白菜、 ほうれん草、りん ご	24木	ごはん(強化米) 豚の角煮風 ひじきとちくわのサラダ ゆし豆腐 果物	バナナ マドレーヌ ミルク	豚三枚肉 ●竹小町 (卵不使用) 干ひじき ◇ゆし豆腐	精白米	ほうれん草、レタ ス、きゅうり、ト マト、りんご
			※食パン、★バター、△小麦粉						※HKミックス粉、メープルシロップ、★バター、★牛乳		
10木	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 大根汁(油揚げ) 果物	ネーブル ちんぴん ミルク	豚もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米	玉ねぎ、赤ピーマ ン、人参、糸こんに ゃく、さやいんげ ん、大根、根切	25金	わかめうどん 野菜天ぷら スライスマト 果物	胚芽クラッカー 梅じゃこおにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用)	△茹うどん さつま芋	人参、小松菜、長 ねぎ、玉ねぎ、人 参、トマト、ネー ブル
			△ちんぴんミックス粉						精白米、山塊ぶし、ちりめんじゃこ、ごま		
11金	タコライス ポテトサラダ 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	豚ひき肉 ★ピザチ ーズ 鶏もも肉	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、レ ス、トマト、かぼ ちや、きゅうり、 りんご、レーズン、 もやし、小松菜、み かん缶	26土	ハヤシライス 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブ ロッコリー、マッ ッシュルーム缶、ト マト、バナナ
			※HKミックス粉、バナナ、★バター、★牛乳						※レーズンパン		
12土	中華丼 果物	ウエハース スナックパン ミルク	豚肉 ●竹小町 (卵不使用)	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、た けのこ、干しいた け、しめじ、バナ ナ	28月	ごはん(強化米) 魚のマヨコーン焼 かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	鮭 豚ひき肉	精白米 △そうめん	玉ねぎ、赤ピーマ ン、Cコーン缶、か ぼちゃ、玉ねぎ、 カイワレ大根、 ネーブル
			スナックパン						△黒糖アガラサーミックス粉、ごま		
14月	納豆ごはん 肉じゃが スライスマト とうがんと汁(油揚げ) 果物	ビスケット 大学芋 ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、糸こんに ゃく、人参、さや いんげん、トマト、 とうがんと、ネー ブル	30水	キーマカレー(豚) きゅうりとしらすの甘酢 コーンスープ ヨーグルトサラダ	★チーズ 小豆クッキー ミルク	豚ひき肉 しらす干し わかめ ★Pヨー グル	精白米 じゃが芋 ★バター	人参、玉ねぎ、マ ッシュルーム缶、ピー マン、トマト缶、きゅう り、Hコーン缶、C コーン缶、ほうれん草、 バナナ、パイ缶
			さつま芋、ごま						△小麦粉、つぶあん		
15火	たけのこごはん 魚のあけぼの焼き きゅうりとみかんの甘酢 すまし汁 果物	ネーブル ★ちんすこう ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 鮭 わかめ	精白米	たけのこ、人参、 きゅうり、みかん 缶、えのきたけ、 桃缶	★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。					
			△小麦粉、ラード			・主なアレルギー表示・・・●卵、★乳製品、△小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市 販品は都度確認し提供します。)					
・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)											
・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用											

★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。

★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。

・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)
・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用
しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。