



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 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食・午後おやつ)	日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食・午後おやつ)
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)				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、ネープル	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
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	ネープル 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、セリ、ビーマン、ブロッコリー、Hコーン缶、Cコーン缶、みかん缶	精白米、※鮭フレーク、ごま、刻みのり	17 木	♪お弁当会♪	パナナ わかめおにぎり ^{ミルク}	精白米 ごま油 じゃが芋
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
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
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 豚肉しようが焼き 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}	豚薄切り肉 刻み昆布 ツナ缶 白身魚
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、ビーマン、Hコーン缶、キヤッペ、ブロッコリー、みづば、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	ネープル 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
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、玉ねぎ、人参、なす、ビーマン、干しいたけ、カイワレ大根、ネープル	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 お麸ラスク(きなこ) ^{ミルク}	豚レバー、 豚肉、●竹小町(卵不使用) △絹ごし豆腐、わかめ
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、糸こんにゃく、さやいんげん、大根、桃缶	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
10 木	ごはん(強化米) 豚肉のみぞ焼き ひじきの五目煮 大根汁(油揚げ) 果物	ネープル 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、桃缶	25 金	わかめうどん 野菜天ぷら スライストマト 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)
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 ★ビザチーズ 鶏もも肉	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レースン、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
12 土	中華丼 果物	ウエハース スナックパン ^{ミルク}	豚薄 ●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	ピスケット 黒糖アグラサー ^{ミルク}	精白米 ▲そうめん
14 月	納豆ごはん 肉じゃが スライストマト とうがん汁(油揚げ) 果物	ピスケット 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、ネープル	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 ★ヨーグルト
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	ネープル ★ちんぴん ^{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			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、パン、バイン缶

★ 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。

・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、ウインナー、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。

★ 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。