

6月

令和7年

# 幼児食こんだて表

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。

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 血や肉・骨となる 熟や力となる 体の調子をよくする	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 血や肉・骨となる 熟や力となる 体の調子をよくする
2月	納豆ごはん 鶏のBBQソース ほうれん草とハムのソテー 大根汁 果物	クラッカー 大学芋 ミルク	△引わり納豆 鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米	△引わり納豆 鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米	△引わり納豆 鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) わかめ
3火	青のりごはん 元気レバーハンパーク しゃきしゃき炒め(ツナ) 白菜と豆腐のスープ 果物	ネーブル ちんびん ミルク	豚肉、牛肉、豚レバー、ツナ缶、△竹小町(卵不使用) △豆腐、わかめ △ちんびんミックス粉	精白米	玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、白菜、えのきだけ、パイン	精白米	△食パン、★バター、ごま、△きな粉
4水	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ 果物	★チーズ メロンパン風 トースト ミルク	白身魚 鶏もも肉 わかめ	精白米 △ハム 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、みつば、りんご	★チーズ マドレーヌ ミルク	さば(生) △豆腐 豚肉
6月4~10日『歯と口の健康習慣』							
5木	もずくどんぶり かみかみごぼう 魚のみそ汁 果物	パナナ くずもち ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 白ゴマ	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、ごぼう、とうがん、ほうれん草、ネーブル	ロールパン △ハム(卵不使用)	胚芽クラッカー △ロールパン(超熟) 春雨サラダ(マヨ) 豆乳カレースープ(ハム) 果物
6金	ごはん(強化米) 鮭のオーロラ焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー アイスクリーム 鉄ウエハース	鮭 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 春雨	玉ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご	お誕生日会	お誕生日会
7土	なすのミートスパゲティ 果物	ウエハース 源氏パイ ミルク	豚ひき肉 △スパゲティ	△スパゲティ 玉ねぎ、なす、人参、生しいたけ、パンナ	△源氏パイ	ハヤシライス 果物	ウエハース △亀の甲せんべい ミルク
9月	マージンごはん 減塩)チキン照り焼き ツナじゃが へちま汁(油揚げ) 果物	ビスケット ちんすこう ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 △油揚げ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、へちま、ネーブル	スパゲティミートソース ツナサラダ コーンスープ 果物	せんべい △ひじきおにぎり ミルク
10火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツとオクラのツナあえ 果物	ネーブル 鮭おにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	△沖縄そば かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、オクラ、みかん缶	△小麦粉、ラード	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ 春雨スープ 果物	★チーズ クリームあん サンド ミルク
11水	ジューシーごはん さばの塩焼き ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	★チーズ フライドポテト ミルク	干ひじき 豚肉 さば(生) △ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、ニラ、ほうれん草、キャベツ、人参、りんご	ごはん(強化米) 厚揚げのきのソース ひじきとちくわのサラダ イナムルチ 果物	★チーズ クリームあん サンド ミルク
12木	へちまどんぶり さつま芋の塩バター煮 スライストマト もずくスープ(絹ごし) 果物	バナナ いちごマフィン ミルク	鶏ひき肉 もずく(塩抜き) △納豆	精白米 ごま油 さつま芋 ★バター	へちま、人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、トマト、ネーブル	△厚揚げ 鶏肉、豚肉 ●竹小町(卵不使用) 干ひじき	精白米 △ごま油 白ゴマ △じやが芋 春雨
13金	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ほうれん草のベーコン炒め みそ汁 果物	せんべい 黒糖むしカステラ ミルク	△豆腐 牛肉、豚肉 ●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、赤ピーマン、パイン	ごはん(強化米) 豚肉しようが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 果物	精白米 △ごま油 白ゴマ △じやが芋 春雨
14土	春雨のあんかけ丼 果物	ウエハース ぶどうパン ミルク	△もも肉 △白身魚	精白米 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、バナナ	肉みそ丼 果物	ウエハース △カステラ ミルク
16月	タコライス ポテトの甘辛揚げ 魚のみそ汁 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	豚ひき肉 ★ビザチーズ 白身魚	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、大根、みかん缶	ごはん(強化米) 豚肉しようが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 果物	精白米 △ごま油 白身魚 ★Pヨーグルト

★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。

★食材、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(1~1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。

★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。

