



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。

管理栄養士 植月 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 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 金	豚肉ビビンバ 揚げゴーヤ(甘醤油) コーンスープ 果物	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	豚薄切り肉 ★Pヨーグル ルト	精白米 ごま油 白ゴマ 黒ゴマ	ほうれん草、もやし、人参、にがり、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、バナナ、みかん缶	18 月	ごはん(強化米) 焼そばのおろしソース ひじきの煮物 鶏肉汁 果物	ビスケット ココアスコーン ミルク	さば 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 鶏肉	精白米	大根、人参、小松菜、とうがん、干しいたけ、ネーブル
2 土	春雨のあんかけ丼 果物	ウエハース せんべい ミルク	鶏もも肉	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ 干しいたけ バナナ	19 火	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き きゅうりとしらすの甘酢 レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	ネーブル 揚げパン ミルク	豚肉 しらす干し わかめ ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	長ねぎ、きゅうり、レタス、えのきたけ、りんご
4 月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライストマト 大根汁 果物	ビスケット やきいも ミルク	もずく 豚ひき肉 ●竹小町 (卵不使用)	精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、大根、えのきたけ、ネーブル	20 水	冷やしそうめん 鶏のから揚げ(カレー風味) 白菜のツナ炒め 果物	★チーズ じゅーしー おにぎり ミルク	●ハム(卵不使用) 鶏もも肉 ツナ缶	▲そうめん	きゅうり、トマト、人参、小松菜、スイカ
5 火	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー 鶏肉汁 果物	ネーブル アイスクリーム ウエハース	さば(生) 刻み昆布 豚三枚肉 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	切干大根、人参、糸こんにゃく、とうがん、干しいたけ、人参、パイン缶	21 木	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ(減塩) きんぴらごぼう 魚のみそ汁 果物	バナナ フライドポテト ミルク	◇豆腐、牛豚肉、豚肉、刻み昆布、鶏肉、白身魚	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ごぼう、レタス、糸こんにゃく、しいたけ、ニラ、とうがん、パイン
6 水	和風スパゲティ ポテトサラダ 鶏肉と野菜のスープ 果物	★チーズ 鮭おにぎり ミルク	豚肉 鶏もも肉	▲スパゲティ ★バター じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	22 金	わかめごはん(強化米) レバーの竜田揚げ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(厚揚げ)	せんべい カリカリ小魚 バナナ ミルク	わかめご飯の素、豚レバー、●ハム(卵不使用)、◇厚揚げ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、バナナ
7 木	ごはん(強化米) 照り焼きハンバーグ モーウィときゅうりのカリカリ みそ汁(油揚げ) 果物	バナナ キャラットサンド ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ◇油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 さつま芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、ネーブル	23 土	肉みそ丼 果物	ウエハース あんぱん ミルク	豚ひき肉	精白米	玉ねぎ、ピーマン、人参、バナナ
8 金	じゃこ入り梅ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ひじきの中華サラダ みそ汁(豆腐) 果物	せんべい いちごマフィン ミルク	ちりめん じゃこ 鶏もも肉 干ひじき ◇豆腐	精白米 白ゴマ ごま油	梅干、青しそ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、とうがん、スイカ	25 月	納豆ごはん(オクラ) 肉じゃが(カレー風味) スライストマト 魚のみそ汁 果物	クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク	◇ひきわり納豆 豚肉 白身魚	精白米 じゃが芋	オクラ、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、トマト、とうがん、パイン
9 土	ハヤシライス 果物	ウエハース スティックパン 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、マッシュルーム缶、トマト、バナナ	26 火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 いりどりサラダ 野菜とハムのスープ 果物	ネーブル おこわ風 おにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用) 豚ひき肉	●ロールパン(超熟) ごま油	きゅうり、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、かぼちゃ、白菜、小松菜、バナナ
12 火	タコライス ごまかぼちゃ 春雨スープ 果物	ネーブル ちんびん ミルク	豚ひき肉 ★ビザチー ズ 鶏もも肉	精白米 白ゴマ 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、ネーブル	27 水	夏野菜カレー ごぼうサラダ(ごまマヨ) わかめスープ 果物	★チーズ ちんすこう ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ ▲小麦粉 ごま	精白米 ★バター ごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、きゅうり、ごぼう、赤ピーマン、みつば、ネーブル
13 水	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツとオクラのツナ和 果物	★チーズ いなり風おにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ きざみ昆布 ツナ缶	沖縄そば	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、オクラ、バナナ	28 木	フーチーパージュシー 白身魚のから揚げ 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	バナナ クリームあん サンド ミルク	豚肉 白身魚 ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、よもぎ、白菜、ほうれん草、桃缶
14 木	♪お弁当会♪	バナナ おやつパン ミルク	▲ちんびんミックス粉			29 金	ごはん(強化米) ささみフライ トマトときゅうりの酢みそあえ 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー 人参ケーキ ミルク	鶏ささみ ●竹小町 (卵不使用) わかめ 鶏もも肉	精白米 ごま油 春雨	トマト、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご
15 金	キーマカレー 夏野菜サラダ もずく汁 ヨーグルト	胚芽クラッカー ハースデーケーキ ミルク お誕生会	豚ひき肉 ツナ缶 もずく ★Pヨーグル ルト	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、にがり、えのきたけ、みかん	30 土	中華丼 果物	ウエハース カステラ ミルク	豚薄切り肉 ●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、バナナ
16 土	へちまどんぶり 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏ひき肉	精白米 ごま油	へちま、人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、バナナ						

- ★ 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。
- ★ 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。
- ★ 幼児食移行期(1～1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。
- ★ 仕入れの関係上、鮭など一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。

