



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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	納豆ごはん 肉じゃが(カレー風味) カリカリきゅうり みそ汁 果物	クラッカー マシュマロサンド ミルク	◇ひきわり 納豆 豚肉	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、白菜、干しいたけ、みかん	15月	マージンごはん 鶏肉の梅しそ香り焼き ツナじゃが みそ汁 果物	クラッカー ココアクッキー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、梅びしお、青しそ、人参、ピーマン、白菜、みかん
2火	※ごはん(強化米) 鮭のオーロラ焼き ひじきの五目煮 鶏肉汁 果物	ネーブル はちみつマフィン ミルク	鮭 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 鶏もも肉	精白米	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、大根、ごぼう、もも缶	16火	※ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き 春雨サラダ(ハム) 豚汁 果物	ネーブル フライドポテト ミルク	さば(生) ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、とうがん、人参、干しいたけ、みかん
3水	肉みそパゲティ 温サラダ 厚揚げとじゃが芋のスー 果物	★チーズ 昆布おにぎり ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、もやし、人参、トマト、キャベツ、ブロッコリー、パイン	17水	スパゲティミートソース パンブキンサラダ 鶏肉と野菜のスー 果物	★チーズ いなり寿司 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉	▲スパゲティ じゃが芋 絹白米 むぎごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、パナナ
4木	※ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ もずく汁 果物	バナナ 揚げパン ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 もずく	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、赤ピーマン、人参、きゅうり、えのきたけ、柿	18木	ごはん(強化米)基本 豆腐ハンバーグ ほうれん草のベーコン炒め コンソープ 果物	バナナ サーターアランダ ギー(ブレン) ミルク	◇豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、赤ピーマン、ホーン缶、Cコン缶、パイン
5金	三色ごはん きびなごの磯辺揚げ 白菜と豆腐のスー 果物	胚芽クラッカー スイートポテト ミルク	鶏肉、豚肉 きびなご 白身魚 ◇厚揚げ わかめ	精白米 ごま油	人参、小松菜、白菜、えのきたけ、みかん	19金	もずくどんぶり 白身魚の磯辺揚げ 白菜と厚揚げのスー 果物	胚芽クラッカー ピザトースト ミルク	もずく 豚ひき肉 白身魚 ◇厚揚げ わかめ	精白米	ピーマン、赤ピーマン、ホーン缶、白菜、えのきたけ、バナナ
6土	春雨のあんかけ丼 果物	ウエハース あんパン ミルク	鶏もも肉 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、バナナ	※あんぱん	20土	タコライス 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ	精白米	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、バナナ
8月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 白菜のごまあえ 魚のみそ汁 果物	ビスケット くずもち ミルク	豚薄切り肉 白身魚	精白米 もちきび すりごま	玉ねぎ、マッシュルーム缶、白菜、ほうれん草、とうがん、みかん	22月	トウジンジー 西京焼き きゅうりとしらすの甘酢 果物	ビスケット 芋スティック ミルク	豚三枚肉 白身魚 しらす干し わかめ	精白米 里芋	干しいたけ、玉ねぎ、人参、きゅうり、みかん
9火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ スライストマト 果物	ネーブル じゅーしー おにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用)	▲茹うどん	人参、小松菜、長ねぎ、トマト、バナナ	23火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 トマトサラダ 豆乳シチュー 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 鶏さき ツナ缶	◎ロールパン(超熱)	トマト、レタス、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、もも缶
10水	※ごはん(強化米) 鶏のから揚げ からし菜炒め かぼちゃのみそ汁 果物	★チーズ シナモントースト ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ツナ缶	精白米	からしな、玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、もも缶	24水	ゆかりごはん(強化米) 沖縄風煮つけ カリカリきゅうり 魚のみそ汁 果物	★チーズ もずくヒラチー ミルク	豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布	精白米	大根、しめじ、人参、きゅうり、とうがん、みかん
11木	♪お弁当会♪	バナナ チョコパン ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用)	▲茹うどん	人参、小松菜、長ねぎ、トマト、バナナ	25木	★クリスマスランチ★ ケチャップライス ハンバーグ、ポテトフライ ソーセージ、サラダ コンソープ 果物	バナナ クリスマス ケーキ ミルク	合挽き肉 ソーセージ 鶏もも肉	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、Cコン缶、白菜、パイン缶
12金	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	せんべい ハースデーケーキ ミルク お誕生会	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、ホーン缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、みつば、パイン	26金	年納め沖縄そば ごまかぼちゃ 果物	せんべい キャラットサンド ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ	▲沖縄そば 白ゴマ	白菜 かぼちゃ バナナ
13土	☆生活発表会☆					27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 白ゴマ	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

★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。

★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。

～ 今年も1年ありがとうございました。素敵な正月をお迎えください。～

