幼児食 こんだて表

令和7年 6月　　愛心こども園

◇◇ 食物アレルギーをもつお子さんの保護者様へ ◇◇

★ 卵・乳・小麦・大豆、又はそれらを原材料とした製品を使用している献立について、記号で表示をしています。

★ えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★ パン・ちくわ・ベーコン・ハム・ウィンナー・マヨネーズ等は、卵不使用です。

★ 調味料（しょうゆ・みそ・ソース類・ドレッシング等）のアレルゲン表示は除いています。

★ 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。

（作成者）管理栄養士　高橋奈那

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵 ★乳 ▲小麦 ◇大豆	おやつ 午前 2歳児未満 / 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） 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
2 月	へちまどんぶり ごぼうとささみの和え物 豆腐とえのきのみそ汁 ネーブル	◇	胚芽クラッカー 大学芋 保育乳	鶏ひき肉 鶏ささみ ハム 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	人参　玉ねぎ しめじ へちま　ニラ きゅうり ごぼう えのきたけ ネーブル
3 火	ごはん（強化米入り） 白身魚のカレー風味 しゃきしゃき炒め もずくスープ スイカ		Ca ウエハース オートミールクッキー ★▲ 保育乳	白身魚 豚肉 竹小町 もずく	精白米 強化米 オートミール	糸こんにゃく もやし ごぼう人参 たけのこ スイカ
4 水	鮭と青菜のごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のイリチー なめこ汁 バナナ	▲ ◇	チーズ レモンラスク ★▲ 保育乳	チーズ 鮭フレーク 鶏もも肉 ツナ缶 豆腐	精白米 強化米	大根の葉 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく なめこ バナナ
5 木	ごはん（強化米入り） 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリー炒め トマトとえのきのスープ パイン缶	★▲ ★	バナナ ココアスコーン ★▲ 保育乳	白身魚 粉チーズ ロースハム	精白米 強化米	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ えのきたけ カットトマト缶 パイン缶
6 金	ごはん（強化米入り） チンジャオロース フライドポテト（チーズ味） 春雨サラダ コーンスープ　　ネーブル	★ ◇	クラッカー カリカリ小魚・黒棒 ●▲ ヨーグルト	豚肉 粉チーズ ハム	精白米 強化米 じゃが芋 春雨 ごま	ピーマン たけのこ もやし　人参 きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
7 土	野菜のみそそぼろ丼 レタスとわかめのスープ 桃缶		＊＊＊ ビスケット ★▲ 保育乳	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参 レタス 桃缶
9 月	ナポリタン パンプキンサラダ 小松菜と茸のスープ グレープフルーツ	★▲	Caせんべい ツナと昆布のおにぎり 保育乳	ウインナー ツナ缶	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 人参　しめじ ピーマン カットトマト缶 かぼちゃ 小松菜 干しいたけ
10 火	ごはん（強化米入り） 西京焼き 五目きんぴら 冬瓜とわかめのすまし汁 バナナ		Ca ウエハース バナナケーキ ★▲ 保育乳	白身魚 鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく とうがん バナナ
11 水	ごはん（強化米入り） レバーフライ 人参シリシリー えのきと油揚げのみそ汁 スイカ	★▲ ◇	バナナ はちみつバタートースト ★▲ 保育乳	豚レバー スパム缶 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米	人参 さやいんげん もやし えのきたけ ねぎ スイカ
12 木			チーズ チーズ蒸しパン ★▲ 保育乳			
13 金	ごはん（強化米入り） 魚の竜田揚げ ひじきの五目煮 たけのこと椎茸のすまし汁 バナナ	◇	Caせんべい 紅イモちんすこう ▲ 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	人参　ニラ 糸こんにゃく たけのこ 干しいたけ ねぎ バナナ
14 土	ホイコーロー丼 冬瓜と椎茸のすまし汁 ネーブル		＊＊＊ はちゃぐみ 保育乳	豚肩ロース	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参　ニラ とうがん 干しいたけ ネーブル

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵 ★乳 ▲小麦 ◇大豆	おやつ 午前 2歳児未満 / 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） 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
16 月	カツカレー ブロッコリーとトマトのごまあえ レタスとわかめのスープ ネーブル	★▲	クラッカー アップルヨーグルトブレッド ★▲ 保育乳	豚ヒレ肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参　玉ねぎ GP ピーマン ブロッコリー トマト　レタス ネーブル
17 火	ごはん（強化米入り） さばのゴマだれ焼き 春雨の中華炒め 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	◇ ◇	Caせんべい Caウエハース ●★▲ アイスクリーム	さば 豚もも肉 豆腐	精白米 強化米 春雨	たけのこ キャベツ ピーマン しめじ えのきたけ ねぎ バナナ
18 水	ごはん（強化米入り） 豚肉のしょうが焼き 昆布イリチー なめこ汁 スイカ	◇	バナナ バタークッキー ★▲ 保育乳	豚肉 豚三枚肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参　玉ねぎ ピーマン 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく なめこ スイカ
19 木	ごはん（強化米入り） 鶏肉のBBQソース ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 ネーブル	● ◇ ▲	Ca ウエハース チョコチップマフィン ★▲ 保育乳	鶏もも肉 豆腐 卵	精白米 強化米 そうめん	りんご 玉ねぎ にがうり 人参　もやし 玉ねぎ しめじ ネーブル
20 金	ロールパン 魚のフライ ミートポテトのチーズ焼き コーンスープ バナナ	●★▲ ★▲ ★▲	胚芽クラッカー かしわおにぎり 保育乳	白身魚 豚ひき肉 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ ピクルス 刻みパセリ ブロッコリー カットトマト缶 コーン缶 バナナ
21 土	プルコギ丼 白菜とわかめのスープ パイン缶		＊＊＊ せんべい ▲ 保育乳	牛肉 わかめ	精白米 強化米 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ 白菜 パイン缶
24 火	焼きそば バンバンジーサラダ チーズ 小松菜えのきのスープ スイカ	▲ ★	Ca ウエハース しらすおにぎり 保育乳	豚肉 鶏ささみ チーズ しらす干し	焼きそばめん ごま	キャベツ ピーマン 玉ねぎ　もやし きゅうり 小松菜 えのきたけ スイカ
25 水	ごはん（強化米入り） 魚の照り焼き こんにゃくのソテー 大根と椎茸のみそ汁 バナナ		Caせんべい ホットケーキ ★▲ 保育乳	白身魚 豚肩ロース	精白米 強化米	糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜　大根 干しいたけ ねぎ　バナナ
26 木	豚肉ビビンバ きゅうりとささみのゆず酢和え ゆし豆腐汁 ネーブル	● ◇	バナナ もずく天ぷら ★▲ 保育乳	豚肉 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米	バナナ ほうれん草 もやし 人参 きゅうり ネーブル
27 金	ごはん（強化米入り） 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のソテー 沢煮椀 パイン缶	★	クラッカー ミルククリームパン ★▲ 野菜ジュース	鮭 ベーコン 豚肉	精白米 強化米	ほうれん草 もやし　人参 えのきたけ たけのこ ごぼう　ねぎ 干しいたけ パイン缶
28 土	鶏肉丼 なすと油揚げのみそ汁 桃缶	◇	＊＊＊ 豆乳ウエハース ★▲◇ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ たけのこ 人参 みつば 干しいたけ なす 桃缶
30 月	キーマカレー きゅうりとささみの甘酢和え わかめスープ ネーブル	★▲	胚芽クラッカー ジューシーおにぎり ◇ 保育乳	鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋	人参　玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン カットトマト缶 きゅうり ネーブル

★ 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。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 牛乳提供時間については（午前：3歳以上，午後：3歳未満）となっています。

★ 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。