

# 幼児食 こんだて表

令和7年 10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 高瀬 那

| 日曜 | 献立名                                                       | アレルギー<br>●★▲◇<br>卵乳小麦大豆 | おやつ<br>午前 2歳児未満<br>午後 (1〜5歳児)           | おもな材料(昼食)                       |                    |                                                              |  | 日曜 | 献立名                                                      | アレルギー<br>●★▲◇<br>卵乳小麦大豆 | おやつ<br>午前 2歳児未満<br>午後 (1〜5歳児)      | おもな材料(昼食)                       |                                      |                                                          |  |
|----|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|--|----|----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|
|    |                                                           |                         |                                         | あか                              | きいろ                | みどり                                                          |  |    |                                                          |                         |                                    | あか                              | きいろ                                  | みどり                                                      |  |
| 1  | ごはん(強化米入り)<br>魚の照り焼き<br>麴チャンプルー<br>大根と油揚げのみそ汁<br>みかん      | ●▲◇                     | Ca ウエハース<br>マシュマロサンド<br>★▲<br>保育乳       | 白身魚<br>卵<br>竹小町<br>油揚げ          | 精白米<br>強化米<br>麴    | キャベツ<br>人参 もやし<br>ニラ<br>大根<br>ねぎ<br>みかん                      |  | 17 | 野菜そば<br>トマトときゅうりの酢みそ和え<br>柿                              | ●★▲                     | バナナ<br>かしわおにぎり<br>保育乳              | 豚肉<br>丸かまぼ<br>鶏ささみ              | 沖繩そば<br>ごま                           | キャベツ<br>玉ねぎ<br>もやし<br>人参<br>きゅうり<br>赤ピーマン<br>柿           |  |
| 2  | ごはん(強化米入り)<br>タンドリーチキン<br>人参シリシリ<br>たけのこと茸のすまし汁<br>柿      | ★                       | チーズ<br>きなこちんすこう<br>◇<br>保育乳             | チーズ<br>鶏もも肉<br>スパム缶(卵<br>不使用)   | 精白米<br>強化米         | 玉ねぎ 人<br>参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>たけのこ<br>干しいたけ<br>柿            |  | 18 | みそそばろ井<br>白菜とえのきのスープ<br>みかん                              |                         | ***<br>ぼたぼた焼き<br>★<br>保育乳          | 鶏ひき肉                            | 精白米<br>強化米                           | キャベツ<br>ピーマン<br>人参<br>白菜<br>えのきたけ<br>みかん                 |  |
| 3  | ごはん(強化米入り)<br>白身魚のみぞれあんかけ<br>ひじきの五目煮<br>豆腐とえのきのみそ汁<br>バナナ | ◇                       | Caせんべい<br>ツナマヨトースト<br>★▲◇<br>保育乳        | 白身魚<br>干ひじき<br>竹小町<br>油揚げ<br>豆腐 | 精白米<br>強化米         | 大根 人参<br>糸こんにゃく<br>ニラ<br>えのきたけ<br>バナナ<br>玉ねぎ                 |  | 20 | チキンカレー<br>ちくわと野菜サラダ<br>わかめスープ<br>梨                       | ★▲<br>★                 | Ca ウエハース<br>チーズクッキー<br>★<br>保育乳    | 鶏もも肉<br>わかめ                     | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋                   | 人参 玉ね<br>ぎ<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>トマト<br>アボカド<br>コーン缶<br>梨 |  |
| 4  | ホイコーロー丼<br>ほうれん草と茸のスープ<br>みかん                             |                         | ***<br>豆乳ウエハース<br>★▲◇<br>保育乳            | 豚肩ロース                           | 精白米<br>強化米         | キャベツ<br>ピーマン<br>人参 ニラ<br>えのきたけ<br>ほうれん草<br>みかん               |  | 21 | ごはん(強化米入り)<br>さばのゴマだれ焼き<br>しゃきしゃき炒め<br>大根とえのきのみそ汁<br>みかん |                         | Caせんべい<br>バナナと芋のケーキ<br>★▲<br>保育乳   | さば<br>豚肉<br>竹小町                 | 精白米<br>強化米                           | 糸こんにゃく<br>もやし<br>ごぼう<br>人参 大根<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>みかん      |  |
| 6  | チキンカレー<br>コーンサラダ<br>わかめスープ<br>梨                           | ★▲                      | ***<br>お月見まんじゅう<br>★▲<br>★ヨーグルト(苺ミルク風味) | 鶏もも肉<br>ハム<br>わかめ               | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>Hコーン缶<br>梨              |  | 22 | ごはん(強化米入り)<br>ハンバーグ<br>鶏肉とれんこんの甘辛炒め<br>冬瓜とわかめのすまし汁<br>柿  | ★▲                      | クラッカー<br>ゴマ菓子<br>★▲<br>保育乳         | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>鶏もも肉<br>わかめ     | 精白米<br>強化米<br>オートミール<br>◇コーンフ<br>レーク | 玉ねぎ<br>れんこん<br>ピーマン<br>とうがん<br>柿<br>レーズン                 |  |
| 7  | ごはん(強化米入り)<br>すき焼き煮風<br>かぼちゃの煮物<br>カリカリきゅうり<br>そうめん汁 パイン缶 | ▲                       | Caせんべい<br>シナモンブレッド<br>★▲<br>保育乳         | 豚肉<br>焼き豆腐<br>ツナ缶               | 精白米<br>強化米<br>そうめん | 人参 白菜<br>えのきたけ<br>糸こんにゃく<br>長ねぎ<br>かぼちゃ<br>トマト<br>きゅうり       |  | 23 | ごはん(強化米入り)<br>肉じゃが<br>ひじきのフレンチ和え<br>豆腐と筍のみそ汁<br>ネーブル     | ◇                       | チーズ<br>揚げパン<br>★▲◇<br>保育乳          | チーズ<br>豚肉<br>干ひじき<br>鶏ささみ<br>豆腐 | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋                   | 糸こんにゃく<br>玉ねぎ<br>人参 GP<br>きゅうり<br>コーン缶<br>たけのこ<br>ネーブル   |  |
| 8  | ごはん(強化米入り)<br>揚げ魚のみそソースがけ<br>きんぴらごぼう<br>もずくスープ<br>バナナ     |                         | チーズ<br>Caせんべい<br>★▲<br>ココアムス<br>バナナ     | チーズ<br>白身魚<br>竹小町<br>もずく        | 精白米<br>強化米         | ごぼう 人参<br>糸こんにゃく<br>ニラ<br>しめじ<br>みつば<br>バナナ                  |  | 24 | ごはん(強化米入り)<br>魚のフライ<br>ほうれん草のソテー<br>ミネストローネ<br>バナナ       | ●★▲<br>★<br>★           | Caビスケット<br>お麴ラスク(ココア)<br>★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>卵<br>ベーコン<br>ハム          | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋                   | 玉ねぎ<br>ピクルス<br>ほうれん草<br>キャベツ<br>人参<br>カットマト<br>缶<br>バナナ  |  |
| 9  | お弁当会                                                      |                         | バナナ<br>キャロットケーキ<br>★▲<br>保育乳            |                                 |                    |                                                              |  | 25 | もずくどんぶり<br>チンゲン菜とえのきのスープ<br>パイン缶                         |                         | ***<br>オーツ麦クラッカー<br>▲◇<br>保育乳      | もずく<br>豚ひき肉                     | 精白米<br>強化米                           | ピーマン<br>コーン缶<br>チンゲン菜<br>えのきたけ<br>パイン缶                   |  |
| 10 | ごはん(強化米入り)<br>鮭のピザ焼き<br>ブロッコリー炒め<br>ほうれん草とコーンのスープ<br>みかん  | ★                       | Ca ウエハース<br>フレンチトースト<br>●★▲<br>保育乳      | 鮭<br>★チーズ                       | 精白米<br>強化米         | 人参 しめじ<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>みかん      |  | 27 | スパゲティミートソース<br>ポテトサラダ<br>白菜とコーンのスープ<br>ネーブル              | ★▲                      | Ca ウエハース<br>梅じゃこおにぎり<br>保育乳        | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>粉チーズ            | スパゲティ<br>じゃが芋<br>精白米<br>強化米          | 人参 玉ね<br>ぎ<br>トマト セロ<br>リ<br>ピーマン<br>きゅうり<br>レーズン<br>白菜  |  |
| 11 | ガバオライス風<br>小松菜とえのきのスープ<br>パイン缶                            |                         | Ca ウエハース<br>ビスケット<br>★▲<br>保育乳          | 鶏ひき肉<br>豚ひき肉                    | 精白米<br>強化米         | たけのこ<br>ピーマン<br>コーン缶<br>小松菜<br>えのきたけ<br>パイン缶                 |  | 28 | ごはん(強化米入り)<br>きびなごの磯辺揚げ<br>こんにゃくのソテー<br>なめこ汁<br>梨        | ◇                       | Caビスケット<br>黒糖アガラサー<br>▲<br>保育乳     | きびなご<br>豚肩ロース<br>絹ごし豆腐          | 精白米<br>強化米                           | 糸こんにゃく<br>人参<br>小松菜<br>なめこ<br>梨                          |  |
| 14 | タコライス<br>ちくわと野菜のサラダ<br>冬瓜と椎茸のすまし汁<br>柿                    | ★                       | Caビスケット<br>くずもち<br>◇<br>野菜ジュース          | 豚ひき肉<br>竹小町                     | 精白米<br>強化米         | 玉ねぎ 人<br>参<br>レタス トマ<br>ト<br>きゅうり<br>キャベツ<br>コーン缶<br>とうがん    |  | 29 | ごはん(強化米入り)<br>しゅうまい<br>チャプチェ<br>ほうれん草とコーンのスープ<br>みかん     | ◇                       | Caせんべい<br>ココアスコーン<br>★▲<br>保育乳     | 豚肉                              | 精白米<br>強化米<br>春雨<br>ごま               | 玉ねぎ 人<br>参<br>ニラ<br>キャベツ<br>ほうれん草<br>Hコーン缶<br>みかん        |  |
| 15 | 吹き寄せごはん<br>すり身揚げ<br>昆布イリチー<br>ゆし豆腐汁<br>パイン缶               | ▲                       | Caせんべい<br>シナモントースト<br>★▲<br>保育乳         | 油揚げ<br>魚すり身<br>豚三枚肉<br>ゆし豆腐     | 精白米<br>里手          | 人参 玉ね<br>ぎ<br>ニラ<br>赤ピーマン<br>刻み昆布<br>かんぴょう<br>糸こんにゃく<br>バナナ缶 |  | 30 | ごはん(強化米入り)<br>鮭のもみじ焼き<br>厚揚げと小松菜炒め<br>大根とわかめのみそ汁<br>バナナ  | ◇                       | クラッカー<br>蒸し芋<br>保育乳                | 鮭<br>厚揚げ<br>乾燥わかめ               | 精白米<br>強化米<br>さつまい                   | 人参<br>小松菜<br>人参<br>もやし<br>大根<br>バナナ                      |  |
| 16 | ごはん(強化米入り)<br>チキンから揚げ<br>豚肉とごぼうの炒め煮<br>大根と椎茸のみそ汁<br>バナナ   |                         | クラッカー<br>あずきマフィン<br>★▲<br>保育乳           | 鶏もも肉<br>豚肉                      | 精白米<br>強化米         | ごぼう 人参<br>糸こんにゃく<br>さやいんげ<br>ん<br>大根<br>干しいたけ<br>ねぎ<br>バナナ   |  | 31 | ロールパン<br>かぼちゃのグラタン<br>温サラダ<br>白菜とベーコンのスープ<br>みかん         | ●★▲<br>★<br>★           | バナナ<br>ハロウィंकッキー<br>★▲<br>かぼちゃプリン  | 鶏もも肉<br>ベーコン                    | ロールパン                                | かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>トマト 白菜<br>ブロッコリー<br>赤ピーマン<br>みかん  |  |

- ★ 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。
- ★ 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。

- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 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。

