



幼児食こんだて表



令和7年

(福)玉重福祉会 愛心こども園

※ 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土	ハヤシライス わかめスープ 果物	*** ぶどうパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	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、みつば、バナナ	17月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 春雨スープ 果物	ビスケット ヨーグルトブレッド ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 もちきび じゃが芋 春雨	玉ねぎ、マッシュルーム缶、人参、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、ネーブル
3月	ひなまつりランチ ハンダマ春ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ほうれん草のベーコン炒め 花麩のすまし汁 果物	ビスケット 春のいちご 蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 鶏もも肉 ●ベーコン(卵不使用)	精白米 ごま 白ゴマ ▲飾り麩	人参、Hコーン缶、青しそ、ほうれん草、キャベツ、大根、みつば、いちご	18火	ジュシーごはん さばの塩焼き ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	ネーブル バター キャラメル麩 ミルク	干ひじき 豚肉 さば(生) ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋(蒸or茹)	干しいたけ、人参、ニラ、ほうれん草、もやし、人参、りんご
4火	ゆかりごはん(強化米) 沖縄風煮つけ きゅうりとしらすの甘酢 そうめん汁 果物	ネーブル サブレ ミルク	豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 しらす干し わかめ	精白米 ▲そうめん	大根、しめじ、人参、きゅうり、カイワレ大根、みかん	19水	青のりごはん レバーの竜田揚げ 春雨の中華炒め わかめスープ(絹ごし) 果物	★チーズ さつま芋蒸しパン ミルク	豚レバー 豚もも肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	たけのこ、人参、もやし、干しいたけ、チンゲン菜、パイン
5水	ごはん(強化米) 鶏肉のみぞれ煮 しゃきしゃき炒め みそ汁(油揚げ) ヨーグルトサラダ	★チーズ キャロットサンド ミルク	鶏もも肉 豚肉 ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ ★Pヨーグ	精白米	大根、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、かぼちゃ、しめじ、バナナ、みかん缶	21金	沖縄そば 豆腐サラダ 果物	せんべい いなり風おにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇豆腐 ツナ缶	▲沖縄そば	白菜、ブロッコリー、人参、バナナ、人参
6木	わかめうどん 野菜天ぷら スライストマト 果物	パナナ いなり風おにぎり ミルク	豚肉 わかめ ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ	▲茹うどん さつま芋	人参、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、トマト、りんご、人参	22土	中華丼 もずくスープ 果物	*** 亀の甲せんべい ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しめじ、バナナ
7金	ごはん(強化米) プルコギ炒め くずきりの甘酢あえ 魚のみそ汁 果物	せんべい カリカリ小魚 パナナ ミルク	牛肉 わかめ ●ハム(卵不使用) 白身魚	精白米 白ゴマ ごま油 くずきり	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン、きゅうり、大根、みかん	24月	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 果物	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、ニラ、とうがん、パイン
8土	鶏肉のあんかけ丼 豆腐のみそ汁 果物	*** せんべい ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ	25火	ごはん(強化米) 手羽先のから揚げ 切干大根のゴマ酢あえ 白菜と厚揚げのスープ 果物	ネーブル ヒラヤーチー ミルク	手羽先(50-70g/本) 鶏もも肉 鶏ささみ ◇厚揚げ	精白米 白ゴマ ごま油	切干大根、きゅうり、ごぼう、白菜、ほうれん草、りんご
10月	マージンごはん さばのゴマだれ焼き 大根のきんぴら炒め もずく汁 果物	クラッカー ホットケーキ ミルク	さば(生) ●竹小町(卵不使用) もずく	精白米 もちきび 白ゴマ ごま油	大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、えのきたけ、みかん	26水	ロールパン ハンバーグ いろどりサラダ 野菜とハムのスープ 果物	★チーズ 蒸し(焼き)芋 ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用)	◎ロールパン(超熟) ごま油	玉ねぎ、きゅうり、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、白菜、小松菜、桃缶
11火	ごはん(強化米) 野菜たっぷりさつま揚げ ほうれん草のベーコン炒め みそ汁(油揚げ) 果物	ネーブル スイートポテト ミルク	白身魚 ●ベーコン(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 さつま芋 ★バター	人参、玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草、赤ピーマン、かぼちゃ、玉ねぎ、パイン缶	27木	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ カリカリきゅうり 果物	パナナ わかめおにぎり ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用)	▲茹うどん ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、小松菜、人参、きゅうり、切干大根、ネーブル
12水	ナポリタン(ベーコン) ポテトサラダ(カボチャ) 白菜と厚揚げのスープ 果物	★チーズ ツナマヨおにぎり ミルク	●ハム(卵不使用) ◇厚揚げ わかめ ツナ缶	▲スパゲティ じゃが芋 精白米	玉ねぎ、人参、生しいたけ、Hコーン缶、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、パイン缶、レズン、白菜、りんご	28金	タコライス ごまかぼちゃ 鶏と野菜のスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー シナモントースト ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ 鶏もも肉 ★Pヨーグルト	精白米 白ゴマ ★バター	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、ほうれん草、えのきたけ、バナナ
13木	♪お弁当会♪	パナナ ジャムサンド ミルク	※食パン、ジャム			29土	もずくどんぶり 豆腐のみそ汁 果物	*** ビスケット ミルク	もずく 豚ひき肉 ◇豆腐	精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、大根、バナナ
14金	卒園おめでとう 大好きカレー給食 ハンバーグカレー きゅうりとみかんの甘酢 わかめスープ 果物	胚芽クラッカー ゼリーアラモード ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、トマト、きゅうり、みかん缶、みつば、いちご	31月	マージンごはん 鶏のBBQソース 白菜のツナ炒め そうめん汁 果物	ビスケット サーター アングー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 もちきび ▲そうめん	りんご、玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、カイワレ大根、パイン缶
15土	肉みそ丼 すまし汁 果物	*** せんべい ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米	玉ねぎ、ピーマン、人参、えのきたけ、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					