

幼児食 こんだて表

令和8年 1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	アレルギー			おやつ			おもな材料（昼食）			日 曜	献立名	アレルギー			おやつ			おもな材料（昼食）		
		●	★	▲	午前 2歳児未満	午後（1～5歳児）		あか	きいろ	みどり			●	★	▲	午前 2歳児未満	午後（1～5歳児）		あか	きいろ	みどり
5 月	キーマカレー コーンサラダ わかめスープ ネーブル	★	▲		クラッカー	オートミールクッキー		鶏ひき肉 ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ビーマン トマト缶 キャベツ きゅうり Hコーン缶 ネーブル	20 火	ごはん（強化米入り） すり身揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 大根と油揚げのみそ汁 いちご				クラッカー	マシュマロサンド		魚すり身 豚肉 油揚げ	精白米 強化米	玉ねぎ ニラ ごぼう 人参 糸こんにゃく さやいんげん 大根 ねぎ いちご
6 火	ごはん（強化米入り） 鶏肉のゴマ焼き 野菜のみそ炒め 筍と茸のすまし汁 いちご				Caウエハース	お麴ラスク（ココア）		鶏もも肉 豚肉	精白米 強化米	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ ねぎ いちご	21 水	ごはん（強化米入り） 肉みそ豆腐 かぼちゃの煮物 切干大根のゴママヨサラダ うどん汁 みかん			◇	Caウエハース	塩ちゃんすこう		厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 茹うどん	玉ねぎ かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり みかん
7 水	七草ごはん 魚の竜田揚げ 切干大根のイリチー イナムドゥチ バナナ	★		◇	チーズ	Feウエハース		スバム缶 白身魚 豚肉 カマボコ	精白米 強化米	赤ピーマン 切干大根 人参 糸こんにゃく さやいんげん 干しいたけ 大根	22 木	ごはん（強化米入り） 油淋鶏 野菜チャンプルー 春雨スープ パイン缶			◇	チーズ	はちみつレモンマフィン		チーズ 鶏もも肉 豆腐 豚肉	精白米 強化米 春雨	長ねぎ キャベツ 人参 もやし 白菜 たけのこ パイン缶
8 木					Caビスケット	かぼちゃの蒸しパン					23 金	ごはん（強化米入り） 魚のバーベキューソース ほうれん草のソテー 冬瓜と椎茸のすまし汁 バナナ				Caビスケット	ミートカレートースト		白身魚 ツナ缶 豚ひき肉	精白米 強化米	ほうれん草 もやし 冬瓜 干しいたけ バナナ 玉ねぎ ピーマン
9 金	ごはん（強化米入り） 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら ほうれん草とえのきのすまし汁 みかん				Caせんべい	卵とツナサンド		鮭 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 ロールパン	ごぼう 人参 糸こんにゃく さやいんげん ほうれん草 えのきたけ みかん	24 土	ブルコギ丼 小松菜とコーンのスープ 桃缶				***	ビスケット		豚肉	精白米 強化米 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ 小松菜 Hコーン缶 桃缶
10 土	もずくどんぶり 大根とわかめのみそ汁 パイン缶				***	はちや棒		もずく 豚ひき肉 乾燥わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 大根 パイン缶	26 月	冬野菜カレー コールスローサラダ わかめスープ りんご	★	▲		Caウエハース	チョコスコーン		鶏もも肉 ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ れんこん ごぼう キャベツ きゅうり みかん りんご
13 火	五目ラーメン ひじきのフレンチ和え りんご			▲	Caビスケット	梅じゃこおにぎり		豚肉 干ひき 鶏ささみ しらす	中華めん	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 干しいたけ きゅうり Hコーン缶 りんご	27 火	ごはん（強化米入り） きびごの磯辺揚げ 人参シリシリ 豆腐と大根のみそ汁 バナナ				Caビスケット	ヨーグルトケーキ		きびご スバム缶 ツナ缶 豆腐	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし 大根 バナナ
14 水	ごはん（強化米入り） 魚のコーンマヨ焼き こんにゃくのソテー 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	★	▲	◇	クラッカー	メロンパン風トースト		白身魚 粉チーズ 豚肩ロース 豆腐 乾燥わかめ	精白米 強化米	Hコーン缶 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 バナナ	28 水	ゆし豆腐そば パンパンジーサラダ ネーブル	●	▲	◇	バナナ	フライドポテト ★型抜きチーズ 牛乳		豚三枚肉 ゆし豆腐 かまぼこ 鶏ささみ 型抜きチー ズ	沖縄そば ごま ねり じゃが芋	バナナ もやし きゅうり 人参 しょうが ネーブル
15 木	ごはん（強化米入り） タンドリーチキン ブロッコリー炒め コーンスープ みかん		★		バナナ	ちんびん		鶏もも肉	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 ほうれん草 みかん	29 木	ごはん（強化米入り） 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 えのきとほうれん草のみそ汁 いちご			◇	チーズ	コーンフレックスクッキー		チーズ 鮭 干ひき 竹小町 油揚げ 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ えのきたけ ほうれん草 いちご
16 金	ごはん（強化米入り） さばのゴマだれ焼き 春雨の中華炒め なめこ汁 パイン缶			◇	Caウエハース	スイートポテト		さば 豚もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 春雨 さつま芋	たけのこ キャベツ ピーマン なめこ パイン缶	30 金	ロールパン 豚カツ マセドアンサラダ ミネストローネ みかん	●	★	▲	Caせんべい	かしわおにぎり		豚ヒレ肉 ハム ベーコン 鶏もも肉	ロールパン さつま芋	きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ カットトマト缶 みかん
17 土	豚肉のあんかけ丼 ほうれん草と茸のスープ みかん				***	ぼたぼた焼き		豚肩ロース	強化米 精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 干しいたけ みかん	31 土	中華丼 大根とわかめのすまし汁 パイン缶				***	オーツ麦クラッカー		豚もも肉 わかめ	精白米 強化米	白菜 たけのこ 玉ねぎ 人参 大根 干しいたけ パイン缶
19 月	豚肉ピピンバ 野菜のごまみそサラダ もずくスープ ネーブル	●	★		Caせんべい	黒糖サブレ		豚肉 ハム もずく	精白米 強化米	ほうれん草 もやし 人参 ブロッコリー キャベツ えのきたけ 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。										

