

# 幼児食 こんだて表

令和7年 10月 第2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 高嶺奈那

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)					
		卵	乳	大豆	午前 2歳児未満	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	血や肉・骨となる			熱や力となる	体の調子をよくする	卵	乳	大豆	午前 2歳児未満	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	血や肉・骨となる	熱や力となる
1	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 麩チャンプルー 大根と油揚げのみそ汁 みかん	●	▲	◇	Ca ウエハース	マシュマロサンド	★▲	保育乳	白身魚卵 竹小町油揚げ	精白米強化米 麩	キャベツ 人参もやし ニラ 大根 ねぎ みかん	17	野菜そば トマトときゅうりの酢みそ和え 柿	●	★	▲	バナナ	かしわおにぎり	★▲	保育乳	豚肉丸かまぼこ 鶏ささみ	沖繩そば ごま	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり 赤ピーマン 柿	
2	ごはん(強化米入り) タンドリーチキン 人参シリシリ たけのこと茸のすまし汁 柿	★			チーズ	きなこちんすこう	◇	保育乳	チーズ 鶏もも肉 スラム缶(卵不使用)	精白米強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし たけのこ 干しいたけ 柿	18	みそそば 白菜とえのきのスープ みかん				***	ぼたぼた焼き	★	保育乳	鶏ひき肉	精白米強化米	キャベツ ピーマン 人参 白菜 えのきたけ みかん	
3	ごはん(強化米入り) 白身魚のみぞれあんかけ ひじきの五目煮 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ			◇	Caせんべい	ツナマヨトースト	★▲◇	保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町油揚げ 豆腐	精白米強化米	大根 人参 糸こんにゃく ニラ えのきたけ バナナ 玉ねぎ	20	カツカレー ちくわと野菜サラダ わかめスープ 梨	★	▲		Ca ウエハース	チーズクッキー	★	保育乳	豚肉 わかめ	精白米強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー トマト アボカド コーン缶 梨	
4	ホイコーロー丼 ほうれん草と茸のスープ みかん				***	豆乳ウエハース	★▲	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 えのきたけ ほうれん草 みかん	21	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き しゃきしゃき炒め 大根とえのきのみそ汁 みかん				Caせんべい	バナナと芋のケーキ	★▲	保育乳	さば 豚肉 竹小町	精白米強化米	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 大根 えのきたけ ねぎ みかん	
6	ガパオライス風 コーンサラダ わかめスープ 梨	★	▲		***	お月見まんじゅう	★▲	★ *ヨーグルト(莓ミルク風味)	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米強化米 じゃが芋	たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり Hコーン缶 梨	22	ごはん(強化米入り) ハンバーグ 鶏肉とれんこんの甘辛炒め 冬瓜とわかめのすまし汁 柿	★	▲		クラッカー	ゴマ菓子	★▲	保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 わかめ	精白米強化米 オートミール ◇コーンフ レーク	玉ねぎ れんこん ピーマン とうが ん 柿 レーズン	
7	ごはん(強化米入り) すき焼き煮風 ちくわ磯辺揚げ カリカリきゅうり そうめん汁 パイン缶			▲	Caせんべい	シナモンブレッド	★▲	保育乳	豚肉 焼き豆腐 ツナ缶 ちくわ	精白米強化米 そうめん	人参 白菜 えのきたけ 糸こんにゃく 長ねぎ トマト きゅうり	23	ごはん(強化米入り) 魚のフライ ほうれん草のソテー ミネストローネ 楽しい!パイキング!!	●	★	▲	Caビスケット	お麩ラスク(ココア)	★▲	保育乳	白身魚卵 ベーコン ハム	精白米強化米 じゃが芋	玉ねぎ ピクルス ほうれん草 キャベツ 人参 カットトマト缶 バナナ	
8	ごはん(強化米入り) 沖繩魚煮つけ きゅうりとささみの甘酢和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 ネーブル				チーズ	Caせんべい	★▲		豚もも肉 鶏ささみ 厚揚げ 昆布 油揚げ わかめ	精白米強化米 じゃが芋	大根 人参 しめじ きゅうり ネーブル	24	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチ和え 豆腐と筍のみそ汁 ネーブル			◇	チーズ	揚げパン	★▲◇	保育乳	チーズ 豚肉 干ひじき 鶏ささみ 豆腐	精白米強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 たけの こ ネーブル	
9	お弁当			クラッカー	あずきマフィン	★▲	保育乳	お弁当			クラッカー	あずきマフィン	★▲	保育乳	お弁当									
10	ごはん(強化米入り) 鮭のピザ焼き ブロッコリー炒め ほうれん草とコーンのスープ みかん	★			Ca ウエハース	フレンチトースト	●★▲	保育乳	鮭 ★チーズ	精白米強化米	人参 しめじ ピーマン ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 みかん	27	スパゲティミートソース ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ ネーブル	★	▲		Ca ウエハース	梅じゃこおにぎり	★▲	保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋 精白米強化米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり レーズン 白菜 ネーブル	
11	チキンカレー 小松菜とえのきのスープ パイン缶				Ca ウエハース	ビスケット	★▲	保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米強化米	にんじん ピーマン たまねぎ 小松菜 えのきたけ パイン缶	28	ごはん(強化米入り) きびなごの磯辺揚げ こんにゃくのソテー なめこ汁 梨			◇	Caビスケット	黒糖アガラサー	▲	保育乳	きびなご 豚肩ロース 絹ごし豆腐	精白米強化米	糸こんにゃく 人参 小松菜 なめこ 梨	
14	タコライス ちくわと野菜チーズサラダ 冬瓜と椎茸のすまし汁 柿	★	★		Caビスケット	くずもち	◇	保育乳	豚ひき肉 竹小町	精白米強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり キャベツ コーン缶 とうが ん 椎茸 柿	29	ごはん(強化米入り) しゅうまい チャブチ ほうれん草とコーンのスープ みかん			◇	Caせんべい	ココアスコーン	★▲	保育乳	豚肉	精白米強化米 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ ほうれん草 Hコーン缶 みかん	
15	吹き寄せごはん すり身揚げ 昆布イリチー ゆし豆腐汁 パイン缶		▲	◇	Caせんべい	シナモントースト	★▲	保育乳	油揚げ 魚すり身 豚三枚肉 ゆし豆腐	精白米 里芋	人参 玉ねぎ ニラ 赤ピーマン 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく パイン缶	30	ごはん(強化米入り) 鮭のみもじ焼き 厚揚げと小松菜炒め 大根とわかめのみそ汁 バナナ			◇	クラッカー	蒸し芋	◇	保育乳	鮭 厚揚げ 乾燥わかめ	精白米強化米 さつま芋	人参 小松菜 人参 もやし 大根 バナナ	
16	ごはん(強化米入り) チキンから揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 大根と椎茸のみそ汁 バナナ				バナナ	キャロットケーキ	★▲	野菜ジュース	鶏もも肉 豚肉	精白米強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく さいやいんげ ん 大根 干しいたけ ねぎ バナ ナ	31	ロールパン かぼちゃのグラタン 温サラダ 白菜とベーコンのスープ みかん	★	▲	★	バナナ	ハロウィンクッキー	★▲	★	保育乳	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ トマト 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン 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。

