



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
4土	みそそば わかめスープ 果物	*** せんべい ミルク	豚ひき肉	精白米	キャベツ、ピーマン、人参、桃缶	21火	ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 かりかりきゅうり 魚のみそ汁 果物	ネーブル 蒸し(焼き)芋 乳飲料	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 白身魚	精白米 ごま油 白ゴマ さつま芋	人参、系こんにゃく、さやいんげん、きゅうり、とうがん、タンカン
6月	チキンカレー 温サラダ わかめスープ 果物	ビスケット サブレ ミルク	鶏もも肉 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、トマト、キャベツ、ブロッコリー、みつば、みかん	22水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ 粉ふき芋 みそ汁 果物	★チーズ ジャムサンド ミルク	豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ニラ、白菜、しめじ、みかん
7火	七草ジュシーごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとみかんの甘酢 ゆし豆腐 果物	ネーブル 黒糖アガラーサー ミルク	ツナ缶 ●竹小町(卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米	人参、干しいたけ、きゅうり、みかん缶、りんご	23木	青のりごはん レバーフライ(卵、小麦) しゃきしゃき炒め もずくスープ(絹ごし) 果物	バナナ きなこクッキー ミルク	豚レバー、 ●卵、豚肉、 ●竹小町(卵不使用)、もずく、 ◇絹ごし	精白米	系こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、パイナップル
8水	ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 春雨スープ 果物	★チーズ バターキャラメル ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ、マッシュルーム缶、人参、きゅうり、もやし、ほうれん草、干しいたけ、パイン	24金	沖縄そば かぼちゃ天ぷら 温サラダ 果物	せんべい 梅じゃこおにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	白菜、かぼちゃ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、りんご
9木	♪お弁当会♪	バナナ もずく ヒラヤーチー ミルク				25土	鶏肉のあんかけ丼 豆腐のみそ汁 果物	*** 亀の甲せんべい 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
10金	タコライス かみかみごぼう ごまかぼちゃ 魚のみそ汁 果物	せんべい ざくざくココアクッキー ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ 白身魚	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ごぼう、かぼちゃ、大根、りんご	27月	ごはん(強化米) さばのみそ焼き もやしのごまあえ さつま芋の塩バター煮 みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー オートミール スナック ミルク	さば(生) ◇油揚げ わかめ	精白米 ごま さつま芋 ★バター	もやし、ほうれん草、人参、大根、みかん
11土	焼きそば 豆腐のみそ汁 果物	*** げんまい棒 ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) ◇豆腐 わかめ	▲焼きそば めん	キャベツ、もやし、人参、ニラ、バナナ	28火	ごはん(強化米) 花ショウマイ 野菜のベーコン炒め 春雨スープ ヨーグルトサラダ	ネーブル ココアケーキ ミルク	豚ひき肉 ●ベーコン(卵不使用) 鶏もも肉 ★Pヨーグルト	精白米 ごま油 ▲ぎょうざの皮 春雨	玉ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ねぎ、しめじ、りんご、パイン缶
14火	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース ツナじゃが みそ汁(油揚げ) 果物	ネーブル サーターアンダギー(黒糖) ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	りんご、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、しめじ、みかん	29水	旧正月 お祝いご膳 ゆかりごはん 豚の角煮 田芋のから揚げ きゅうりとしらすの甘酢 イナムルチ 果物	★チーズ シナモントースト ミルク	豚三枚肉 しらす干し わかめ 豚肉 刻み昆布	精白米 田芋	レタス、きゅうり、大根、干しいたけ、いちご
15水	スパゲティミートソース 豆腐サラダ コーンスープ 果物	★チーズ 昆布おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ	▲スパゲティ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、Hコーン缶、バナナ	30木	ひじきごはん 白身魚のから揚げ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	バナナ 小倉ケーキ ミルク	鶏もも肉 干ひじき 白身魚 ◇ゆし豆腐	精白米	系こんにゃく、人参、ほうれん草、キャベツ、タンカン
16木	小松菜ごはん 鶏のから揚げ(カレー風味) こんにゃくのソテー 大根汁 果物	バナナ マドレーヌ ミルク	ちりめんじゃこ、鶏もも肉、 ●竹小町(卵不使用)、わかめ ★Pヨーグルト	精白米 ごま油	小松菜、系こんにゃく、人参、Hコーン缶、ほうれん草、大根、みかん	31金	ロールパン ハンバーグ いなり風おにぎり クリームシチュー 果物	胚芽クラッカー ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 鶏もも	◎ロールパン(超熟) ごま油 じゃが芋	玉ねぎ、きゅうり、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、バナナ
17金	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁 ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー スイートポテト ミルク	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ ★Pヨーグルト	精白米 ごま油 春雨 ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、りんご、パイン缶	★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。 ・主なアレルゲン表示・・・●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。 ・えび・かに・いかに・落花生・ソバは使用していません。 ★食材、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。 ★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。 ★幼児食移行期(1～1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。 ★はちみつ・黒糖は1歳以上からの提供となります。 ★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。					
18土	もずくどんぶり みそ汁(厚揚げ) 果物	*** 丸ぼうろ ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ◇厚揚げ	精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、白菜、バナナ	20月	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ 果物	ビスケット ココア蒸しパン ミルク	白身魚 鶏もも肉(ひき肉) わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、みつば、りんご
20月			白身魚 鶏もも肉(ひき肉) わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、みつば、りんご	▲小麦粉 純ココア ★牛乳					

※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子をご覧ください。

