



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
1土	春雨のあんかけ丼 すまし汁 果物	ウエハース せんべい ミルク	鶏もも肉(ひき肉可)	精白米 春雨 ごま油 ▲そうめん	人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり、カイワレ大根、バナナ	15土	ハヤシライス わかめスープ 果物	ウエハース はちや棒 ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム、バナナ
3月	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきの煮物 魚のみそ汁 果物	ビスケット 鬼さん蒸しパン ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 白身魚	精白米 もちぎび	キャベツ、系こんにゃく、人参、小松菜、とうがん、みかん	17月	マージンごはん さばのりんごソース 昆布イリチー みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット 蒸し(焼き)芋 ミルク	さば 刻み昆布 豚三枚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 もちぎび	りんご、玉ねぎ、切干大根、人参、系こんにゃく、白菜、みかん
4火	ごはん(強化米) れんこん豆腐ナゲット ほうれん草とハムのソテー 豚汁 果物	ネーブル 大学芋 ミルク	鶏ひき肉 ◇豆腐 ●ハム(卵不使用) 豚肉 刻み昆布	精白米	れんこん、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、キャベツ、人参、大根、干しいたけ、パイン	18火	カレーライス スティックきゅうり ヨーグルトサラダ	ネーブル はちみつマフィン ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、きゅうり、パイン缶
5水	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 肉じゃが そうめん汁 果物	★チーズ シュガーバター ラスク ミルク	鮭 豚肉	精白米 じゃが芋 ▲そうめん	玉ねぎ、赤ピーマン、コーン缶、玉ねぎ、系こんにゃく、人参、さやいんげん、カイワレ大根、タカン	19水	納豆ごはん 鮭のみそマヨ焼き きゅうりとみかんの甘酢 鶏とキャベツのスープ 果物	★チーズ 黒ゴマポッキー ミルク	◇ひきわり納豆 鮭 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	きゅうり、みかん缶、キャベツ、えのきたけ、みかん
6木	焼きそば ささみの磯揚げ ブロッコリー(トレ) 白菜と厚揚げのスープ 果物	バナナ みそおにぎり ミルク	豚肉、●竹小町(卵不使用)、鶏ささみ、◇厚揚げ、わかめ	▲焼きそばめん	キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ、ブロッコリー、白菜、えのきたけ、りんご	20木	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	バナナ 梅じゃおにぎり ミルク	豚肉す切り肉、●丸かまぼこ、刻み昆布、干ひじき、◇豆腐	精白米 白ゴマ	白菜、人参、ほうれん草、りんご
7金	ごはん(強化米) さばの塩焼き 人参シリシリ もずくの酢物 とうがん汁 果物	バナナ フライドポテト りんごジュース	さば(生) ツナ缶 もずく(塩抜き)	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、きゅうり、とうがん、パイン缶	21金	ハンダマごはん きびなごの磯辺揚げ スライストマト みそ汁 果物	せんべい お麩ラスク(きなこ) バナナ ミルク	鶏ひき肉 きびなご 白身魚 わかめ 青のり	精白米 ごま じゃが芋 ▲麩	Hコーン缶、人参、青しそ、トマト、玉ねぎ、りんご
8土	カレーピラフ ポテトスープ 果物	ウエハース 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	マッシュルーム缶、ミックスベジタブル、バナナ	22土	ちゃんぽんラーメン 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用)	▲中華めん ごま油 白ゴマ	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、ニラ、バナナ
10月	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) からし菜炒め みそ汁 果物	クラッカー オートミール スナック ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米	からし菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、みかん	25火	もずくどんぶり ポテトサラダ 鶏肉汁 果物	ネーブル 人参ケーキ ミルク	もずく、豚ひき肉、鶏モモ肉	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、とうがん、人参、いちご
12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 鮭おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐(湯通し) 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、人参、Hコーン缶、コーン缶、パイン缶	26水	フーチバージュシー ちくわの磯辺揚げ 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	★チーズ レモンラスク ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、よもぎ、白菜、ほうれん草、りんご
13木	ごはん(強化米) 照り焼きハンバーグ 芋とひじきのサラダ 春雨スープ 果物	バナナ 揚げパン ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 干ひじき 鶏もも肉	精白米 さつま芋 春雨	玉ねぎ、もやし、小松菜、しめじ、りんご	27木	♪お弁当会 ※桃組お別れ遠足	バナナ ちんびん ミルク	※ロールパン、◇きな粉	▲ちんびんミックス粉	
14金	豚肉ビビンバ マカロニサラダ もずくスープ(絹ごし) 果物	胚芽クラッカー ココアプリン ミルク	豚薄切り肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油 白ゴマ ▲マカロニ	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、きゅうり、人参、パイン缶、りんご	28金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ(マヨ) かぼちゃとハムのスープ バナナ	胚芽クラッカー ひじきおにぎり ミルク	鶏もも肉、ツナ缶、●ハム(卵不使用)、干ひじき、◇油揚げ	◎ロールパン(超熟) 春雨	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、Hコーン缶、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・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。

