幼児食 こんだて表

令和7年 7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　髙嶺奈那

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵 ★乳 ▲小麦 ◇大豆	おやつ 午前 2歳児未満 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 火	ごはん（強化米入り） チキンから揚げ（おろしポン酢） 野菜チャンプルー なめこ汁 バナナ	◇	クラッカー お麸ラスク ▲ 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 麸	大根 キャベツ 人参　ニラ もやし なめこ バナナ
2 水	ごはん（強化米入り） 魚のコーンマヨ焼き 大根のきんぴら炒め 春雨スープ スイカ	★▲ ◇	さつま芋もち 保育乳	白身魚 粉チーズ 竹小町 豚もも肉	精白米 強化米 春雨 さつま芋	コーン缶 玉ねぎ　ニラ 大根　人参 糸こんにゃく キャベツ スイカ
3 木	じゃこ入り梅ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチ和え 豆腐とオクラのみそ汁 パイナップル	◇	Caせんべい チーズクッキー ★▲ 保育乳	しらす 豚肉 干ひじき 竹小町 豆腐 粉チーズ	精白米 強化米 じゃが芋	青しそ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参　GP きゅうり オクラ　茸 パイナップル
4 金	夏野菜カレー ブロッコリーとトマトのごまあえ わかめスープ ネーブル	★▲	Ca ウエハース フレンチトースト ●★▲ 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ へちま 人参　なす ピーマン ブロッコリー トマト ネーブル
5 土	ごはん（強化米入り） 麻婆なす 小松菜とわかめのスープ 桃缶	＊＊＊ ビスケット ★▲ 保育乳	豚ひき肉 乾燥わかめ	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 小松菜 桃缶
7 月	七夕冷やしそうめん 肉団子の甘酢あん 星のコロッケ 蒸しとうもろこし 天の川ゼリー	● ▲ ◇	クラッカー チョコチップスコーン ★▲ 保育乳	鶏ささみ 豆腐 豚ひき肉	そうめん	オクラ トマト 玉ねぎ とうもろこし
8 火	ごはん（強化米入り） 魚の照り焼き 野菜そぼろのカレー風味炒め かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 バナナ	Ca ウエハース 黒糖アガラサー ★▲ 保育乳	白身魚 豚ひき肉	精白米 強化米	もやし 糸こんにゃく 人参　わかめ さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ バナナ
9 水	ごはん（強化米入り） ハンバーグ 昆布イリチー ほうれん草の白あえ 冬瓜と椎茸のみそ汁　スイカ	★▲ ◇	バナナ ぽたぽた焼き ▲ ココアムース	豚ひき肉 牛ひき肉 豚三枚肉 豆腐	精白米 強化米 ぽたぽた焼き	刻み昆布 かんぴょう 人参　冬瓜 糸こんにゃく ほうれん草 干しいたけ スイカ
10 木	お弁当会	チーズ レモンケーキ ★▲ 保育乳			
11 金	三色丼 ちくわと野菜チーズサラダ なめこ汁 ネーブル	● ★ ◇	Caせんべい ジャムサンド ★▲ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 竹小町 絹ごし豆腐	精白米 強化米	大根の葉 きゅうり キャベツ Hコーン缶 なめこ ネーブル
12 土	豚肉のあんかけ丼 ゆし豆腐汁 桃缶	◇	＊＊＊ 豆乳ウエハース ★▲◇ 保育乳	豚肩ロース ゆし豆腐	強化米 精白米 豆乳ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ 桃缶
14 月	スパゲティミートソース キャベツとトマトのサラダ 白菜とベーコンのスープ ネーブル	★ ▲ ★	Caビスケット ツナおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ベーコン ツナ缶	スパゲティ 精白米 強化米	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン キャベツ きゅうり 白菜　果物 赤ピーマン
15 火	ごはん（強化米入り） さばのみそ焼き しゃきしゃき炒め そうめん汁 パイナップル	▲	チーズ 塩ちんすこう ▲ 野菜ジュース	チーズ さば 豚肉 竹小町	精白米 強化米 そうめん	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 パイナップル

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵 ★乳 ▲小麦 ◇大豆	おやつ 午前 2歳児未満 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
16 水	ごはん（強化米入り） タンドリーチキン ほうれん草のソテー 春雨サラダ　スイカ トマトとえのきのスープ	★ ◇ ★	Ca ウエハース ちんびん ▲ 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ハム ベーコン	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 きゅうり えのきたけ カットトマト缶 スイカ
17 木	ごはん（強化米・のり佃煮） すり身揚げ 人参シリシリー かぼちゃの煮物 豚汁　メロン	Caせんべい シナモントースト ▲ 保育乳	魚すり身 豚肉	精白米 強化米	玉ねぎ ニラ 人参 ブロッコリー もやし 茸 かぼちゃ 大根 昆布 メロン
18 金	タコライス もずくとオクラの酢の物 コーンスープ フルーツヨーグルト	★ ★	クラッカー 紅茶マフィン ▲ 保育乳	豚ひき肉	精白米 強化米	玉ねぎ 人参　レタス トマト もずく オクラ 白菜 果物
19 土	スタミナ丼 なすと油揚げのみそ汁 ネーブル	◇	＊＊＊ はちゃ棒 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ ニラ なす ネーブル
22 火	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ バナナ	★▲ ★▲ ★▲ ★	クラッカー 鮭チーズおにぎり ★ 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ロースハム ツナ缶 ベーコン	ロールパン マカロニ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ カットトマト缶 果物
23 水	ごはん（強化米入り） 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 へちまと豆腐のみそ汁 メロン	◇ ◇	チーズ コーンフレーククッキー ▲◇ 保育乳	チーズ 鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ へちま メロン
24 木	ごはん（強化米入り） ホイコーロー きゅうりとささみの甘酢和え フライドポテト（チーズ味） もずくスープ　スイカ	★	Ca ウエハース Feウエハース ●★▲ アイスクリーム	豚肩ロース 鶏ささみ 粉チーズ もずく	精白米 強化米 じゃが芋	キャベツ ピーマン 人参　ニラ きゅうり たけのこ スイカ
25 金	ごはん（強化米入り） 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー 大根と椎茸のみそ汁 ネーブル	◇	Caビスケット 豆腐ドーナツ ★▲◇ 保育乳	白身魚 ◇豆腐 スパム缶（卵不使用）	精白米 強化米	にがうり もやし 玉ねぎ しめじ 大根　人参 干しいたけ ネーブル
26 土	みそそぼろ丼 大根と椎茸のすまし汁 パイン缶	＊＊＊ Caせんべい ▲◇ 保育乳	鶏ひき肉	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参 大根 干しいたけ パイン缶
28 月	あんかけ焼きそば 豆腐と野菜のかき揚げ スイカ	▲ ▲ ◇	Caビスケット ポークカレーおにぎり ★▲ 保育乳	豚肉 豆腐 竹小町 スパム缶	焼きそばめん 精白米 強化米	白菜　人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ 赤ピーマン かぼちゃ スイカ
29 火	ごはん（強化米入り） 西京焼き こんにゃくのソテー とうがん汁 メロン	クラッカー コーンブレッド ★▲ 保育乳	白身魚 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米	糸こんにゃく 人参 小松菜 とうがん メロン
30 水	ごはん（強化米入り） チキンから揚げ（タルタルソース） 八宝菜 中華風スープ バナナ	● ★ ▲	Caせんべい あんバターサンド ★▲ 保育乳	鶏もも肉 卵 豚もも肉 乾燥わかめ	精白米 強化米 ロールパン	玉ねぎ ピクルス 白菜 たけのこ 人参　茸 小松菜 バナナ
31 木	ごはん（強化米入り） 鮭のレモンソースがけ ベーコンポテト ほうれん草とえのきのすまし汁 メロン	★	Ca ウエハース ココアメロンパン ★▲ 保育乳	鮭 ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 えのきたけ メロン