



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R06 (2024) 年04月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1月	中華丼 インゲンのゴマ和え わかめスープ りんご	大学芋風 牛乳	豚肉 牛乳	ササゲ 油 ごま油 米 和風ごまドレッシング さつまいも 黒ごま、	はくさい にんじん たまねぎ わかめ えのきたけ インゲン とうもろこし りんご	中華丼 鶏：（鶏ガラ除去） わかめスープ 鶏：（鶏ガラ除去）	16日	あわご飯 インゲンの竜田揚げ 味噌汁 小松菜の炒め物 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ キャノーラ油 焼きふ 無塩バター	大根 ほうれんそう こまつな たまねぎ にんじん だいずもやし オレシ	チキンの竜田揚げ 鶏：（豚天に変更）
2火	あわご飯 鯖の味噌煮 すまし汁 オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	納豆 豆腐 さば F 合わせ味噌 サ 牛乳	米 あわ うず巻き キャノーラ油 おろし いちご ジャム	青ねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん オレシ	鯖の味噌煮 魚：（豚肉の味噌煮）	17水	ミートスパゲティ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	ササゲ 油 スパゲティ サ オイル 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん バナナ	コンソメスープ 鶏：（コンソメ味噌）
3水	沖縄そば バナナ パンパンジーサラダ	油味噌おにぎり 牛乳	三枚肉 アロ 丸 長 かまぼこ 鶏がら 鶏むね 油味噌 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 刻み昆布 ほうれんそう きゅうり にんじん バナナ	沖縄そば 魚：（かまぼこ除去） 鶏：（鶏ガラ除去） パンパンジーサラダ 鶏：（鶏むね肉除去）	18木	あわご飯 魚のケチャップあん イナムドゥチ汁 納豆 りんご	ソーメンチャンプルー 牛乳	豚肉 丸 長 かまぼこ 白身魚 糸引き納豆 サ 牛乳	米 あわ 合わせ味噌 ササゲ 油 ソーメン キャノーラ油	ほうれんそう ほうれんそう にんじん きゅうり りんご にら	魚のケチャップあん 魚：（ホークケチャップ） イナムドゥチ汁 魚：（かまぼこ除去）
4木	ポークカレー ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ジャムサンド 牛乳	豚肉 糸 かき かつお アロ ヨー グ ト 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン いちご ジャム	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ ブロッコリー 黄パプリカ	コンソメスープ 鶏：（コンソメ味噌）	19金	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 クレープイリチー オレンジ	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 牛乳 鶏卵	米 押麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい にんじん 長ねぎ 刻み昆布 にら	
5金	もずく丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 オレンジ	ちんすこう 牛乳	豚肉 合わせ味噌 牛乳	ササゲ 油 米 強化麦 薄力粉 ラド	もずく たまねぎ にんじん とうもろこし 大根 わかめ ほうれんそう だいずもやし		22月	麦ごはん 肉じゃが すまし汁 油味噌 りんご	キャラメルポテト 牛乳	豚肉 油味噌 スライス 牛乳	米 押麦 じゃがいも ササゲ 油 グリル チーズ さつまいも 無塩バター	わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん グリル チーズ ブロッコリー にんじん とうもろこし	
8月	麦ごはん 鶏肉のごま味噌焼 すまし汁 オレンジ	人参の蒸しパン 牛乳	鶏もも 赤だし味噌 牛乳	米 押麦 いりごま 白 ごま油 おろし キャノーラ油	えのきたけ わかめ 青ねぎ ごぼう にんじん にら オレシ 人参ペースト	鶏肉のごま味噌焼 鶏：（豚肉のごま味噌焼）	23火	麻婆豆腐丼 パンサンスー 野菜中華スープ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 赤 牛乳	ササゲ 油 ごま油 米 はるさめ ホットケーキ粉	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ ほうれんそう にんじん きゅうり	パンサンスー 鶏：（ハム除去） 野菜中華スープ 鶏：（すまし汁に変更）
9火	あわご飯 白身魚のから竜田揚げ 味噌汁 納豆 りんご	スイートポテト 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 鶏卵 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノーラ油 焼きふ ササゲ 油 さつまいも 無塩バター	大根 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にら りんご	白身魚のから竜田揚げ 魚：（豚のから竜田揚げ）	24水	野菜醤油ラーメン キャベツのゆかり和え 揚げぎょうざ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 ぎょうざ 牛乳	ラーメン ごま油 キャノーラ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ きゅうり バナナ わかめ	野菜醤油ラーメン 魚：（なると除去） 鶏：（鶏ガラ除去） 揚げ餃子 鶏：（豚天に変更）
10水	豚汁うどん わかめともやしの酢の物 竹輪の磯辺揚げ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	うどん キャノーラ油 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん 青ねぎ あおのり わかめ しょうゆ しょうゆ 菜の花 バナナ	竹輪の磯辺揚げ 魚：（豚天に変更）	25木	お弁当会			鶏卵 牛乳	薄力粉 ササゲ 揚げ油	
11木	照り焼きチキン丼 ポテトサラダ 味噌汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏もも 沖縄豆腐 合わせ味噌 サ 鶏卵 牛乳	ササゲ 油 米 じゃがいも マヨネーズ おろし キャノーラ油 マヨネーズ	キャベツ にんじん だいずもやし にら 小松菜 きゅうり にんじん りんご	照り焼きチキン丼 鶏：（照り焼きチキン）	26金	チキンカレー 菜の花のツナ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	シュガーラスク 牛乳	鶏もも サ アロ ヨー グ ト 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ピーマン 大根 えのきたけ とうもろこし 菜の花 にんじん	チキンカレー 鶏：（鶏もも除去） コンソメスープ 鶏：（コンソメすまし汁）
12金	麦ごはん ポークチャップ コンソメスープ オレンジ	きな粉サターアングー 牛乳	ビーフ ベーコン 鶏卵 きな粉 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 薄力粉 揚げ油	ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん オレシ	コンソメスープ 鶏：（コンソメ味噌）	29月	昭和の日					
15月	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 りんご	青のりポテト 牛乳	豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 押麦 うず巻き キャノーラ油 すりごま 白 皮付 サ サ	わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ しょうゆ しょうゆ にんじん		30火	ジュシー そうめん汁 とんかつ ブロッコリーのミザ ササゲ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	サ ト カ 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほうれんそう 青ねぎ ブロッコリー にんじん オレシ バナナ	
								ご入園・ご進級 おめでとうございます					

- ★ 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。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R06 (2024) 年05月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1	あわご飯 鶏肉のごま味噌焼 すまし汁 バナナ	お麩のラスク 牛乳	鶏もも 赤だし味噌 牛乳	米 あわ うず巻き麺 いりごま白 焼きふ 無塩バター	わかめ 青ねぎ キャベツ きゅうり にんじん バナナ		16	麦ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 味噌汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 沖縄豆腐 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 野菜コロッケ 揚げ油 ホットケーキミックス マーガリン	キャベツ ぶなしめじ とうがんにんじん にんじん りんご バナナ	
2	竹の子入り炊き込みご 白身魚フライ 味噌汁 りんご	草もち風蒸しパン 牛乳	鶏もも 油揚げ 沖縄豆腐 合わせ味噌 白身フライ 糸かきかつお あずき 牛乳	米 押麦 サラダ油 キャノーラ油 ホットケーキ粉	しいたけ にんじん たけのこ ぶなしめじ こねぎ 小松菜 たまねぎ にんじん	白身魚フライ (チキン竜田)	17	あわご飯 鯖の照り焼き すまし汁 油味噌	キャラメルポテト 牛乳	厚揚げ豆腐 さばF 豚肉 油味噌 牛乳	米 あわ キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	とうがんにんじん こねぎ ほしひじきにんじん 小松菜 にら れんげ	鯖の照り焼き (チキンの照り焼き)
3	憲法記念日						20	あわご飯 ポークチャップ 味噌汁 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 Bコース 牛乳	米 あわ キャノーラ油 すりごま白 ホットケーキ粉	大根 ぶなしめじ 青ねぎ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	
6	振替休日						21	もずく丼 バンバンジーサラダ 味噌汁 オレンジ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏むね ウインナー 鶏卵 牛乳	キャノーラ油 米 強化麦 ホットケーキ粉	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし えのきたけ りょうとうもやし きゅうり	
7	ポークカレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ りんご	ココアスコーン 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも すりごま白 ホットケーキ粉 無塩バター	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれんそう ぶなしめじ ブロッコリー ミックスビーツ		22	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーのごま和え バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	サラダ油 スライスチーズ オリーブオイル すりごま白 米	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー ミックスビーツ マッシュルーム ぶなしめじ バナナ	
8	★今日はゴーヤーの日★ そうめん汁 ふりかけごはん ゴーヤーチャンプルー バナナ	わかめおにぎり 牛乳	ふりかけ ミニハンバーグ 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳	米 そうめん ひやむぎ キャノーラ油	青ねぎ ゴーヤー キャベツ にんじん たまねぎ りょうとうもやし バナナ わかめ		23	麦ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き すまし汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	絹ごし豆腐 白身魚F 合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 押麦 マヨネーズ キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	もずく 青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら れんげ	白身魚の味噌マヨ焼き (チキンの味噌マヨ焼き)
9	麦ごはん 白身魚の赤しそ天 味噌汁 オレンジ	青のりポテト 牛乳	合わせ味噌 白身魚 牛乳	米 押麦 青のり	えのきたけ ほうれんそう こまつな たまねぎ にんじん だいずもやし れんげ じゃがいも	白身魚の赤しそ天 (チキン竜田)	24	チキンカレー 菜の花のおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ジャムサンド 牛乳	鶏もも スキムミルク 粉かつお節 ブレイクソース 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 食パン いちごジャム	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう とうもろこし 菜の花 にんじん みかん	
10	お弁当会						27	あわご飯 白身魚の天ぷら 味噌汁 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ 小麦粉 キャノーラ油 焼きふ サラダ油 ホットケーキ粉	大根 ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にら りんご	白身魚の天ぷら (鶏天)
13	麦ごはん チキンのマーマレード焼き コンソメスープ りんご	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも ベーコン 牛乳	米 押麦 マーマレード キャノーラ油 ホットケーキミックス いちごジャム	マッシュルーム ぶなしめじ ブロッコリー たまねぎ りんご		28	もずく入りジュシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	卵 鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 サラダ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 マヨネーズ 無塩バター	にんじん もずく 青ねぎ ブロッコリー にんじん れんげ みかん バナナ	
14	あわご飯 豚肉と野菜のカラフル炒め 味噌汁 オレンジ	ちんすこう 牛乳	合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 薄力粉 ラード	大根 ほうれんそう にんじん たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン わかめ		29	五目うどん 小松菜のおかか和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 糸かきかつお 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん キャベツ あおのり 小松菜 バナナ	竹輪の磯辺揚げ (チキン竜田)
15	沖縄そば 鉄分たっぷりの和え物 さつま芋の天ぷら バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	三枚肉 丸長かまぼこ 鶏がら 鶏卵 油味噌 牛乳	沖縄そば さつまいも 薄力粉 キャノーラ油 米	青ねぎ 刻み昆布 ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ	沖縄そば (かまぼこ除去)	30	びびんバ井 春雨の酢の物 中華スープ りんご	大学芋風 牛乳	豚肉 鶏もも 牛乳	白ごま サラダ油 ごま油 黒ごま 米 はるさめ いりごま白 さつまいも	ほうれんそう りょうとうもやし にんじん わかめ きゅうり 赤パプリカ りんご	
							31	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 オレンジ	シュガーラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも 沖縄豆腐 豚肉 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 食パン 無塩バター	わかめ 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ りょうとうもやし にら れんげ	

- ★ 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。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R06 (2024) 年06月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
3月	麦ごはん チキンのマーマレード焼き コンソメスープ ひじきとブロッコリー炒め りんご	南瓜蒸しパン 牛乳	鶏もも牛乳	米 押麦 マーマレード サラダ油 キャノーラ油 ホットケーキ粉	マッシュルーム ぶなしめじ ほうしひじき にんじん ブロッコリー りんご かぼちゃペースト		17月	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 菜の花のおかか和え りんご	大学芋風牛乳	合わせ味噌 鶏もも粉かつお節牛乳	米 強化麦 サラダ油 さつまいも 黒ごま、	大根 わかめ 菜の花 にんじん りんご	
4火	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー 味噌汁 かつ オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	合わせ味噌 沖縄豆腐 鶏卵 トウモロコシ 牛乳	米 あわ キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	小松菜 えのきたけ ゴーヤー キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ほうしひじき レンジ		18火	あわご飯 さばの竜田揚げ 味噌汁 人参しりしり～ 納豆 オレンジ	りんごゼリー&せんべい牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 さば(骨抜き) 鶏卵 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノーラ油 甘辛せんべい	小松菜 にんじん ブロッコリー ほうれんそう オレンジ りんご飲料 ｲｯﾌﾟｶｰ	さばの竜田揚げ (チキン竜田)
5水	野菜醤油ラーメン カルシウムサラダ 揚げぎょうざ バナナ	鮭おにぎり牛乳	なると 粉かつお節 ぎょうざ チーズ ツナ 鮭 牛乳	ラーメ ごま油 キャノーラ油 米 いりごま白	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ 小松菜 ほうしひじき パナ		19水	沖縄そば 鉄分たっぷりのおえ物 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり牛乳	三枚肉ﾌﾞﾛｯｸ 丸鶏かまぼこ 鶏ﾎﾞﾙ牛乳	沖縄そば 揚げ油 米	青ねぎ 刻み昆布 ほうしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり パナ	
6木	麦ごはん 魚のケチャップあん 味噌汁 鶏肉と野菜の栄養きんぴら りんご	チーズスコーン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 鶏もも チーズ 牛乳	米 押麦 サラダ油 じゃがいも いりごま白 ごま油 ホットケーキ粉 無塩バター	ほうれんそう にんじん 青ピーマン ごぼう りんご	魚のケチャップあん (チキン竜田)	20木	もずく丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 りんご	ホットケーキ牛乳	豚肉 沖縄豆腐 合わせ味噌 牛乳 鶏卵	サラダ油 米 強化麦 すりごま白 ホットケーキ粉 キャノーラ油	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし ぶなしめじ こねぎ ブロッコリー	
7金	夏野菜チキンカレー インゲンのゴマ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー&せんべい牛乳	鶏ももﾌﾟﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	米 強化麦 サラダ油 和風ごまﾄﾚｰ 甘辛せんべい	たまねぎ にんじん かぼちゃ 刻みおくら トマト ほうれんそう えのきたけ インゲン		21金	お弁当会		鶏卵 きな粉 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油		
10月	あわご飯 鶏肉のごま味噌焼 すまし汁 クービリチー りんご	ココアスコーン 牛乳	鶏もも 赤だし味噌 豚肉 牛乳	米 あわ いりごま白 サラダ油 キャノーラ油 ホットケーキ粉 無塩バター	とうがん わかめ 青ねぎ 刻み昆布 にんじん たら りんご		24月	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ ポテトリヨネーズ りんご	ココア蒸しパン牛乳	鶏もも ﾀﾞｲﾅｰ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも キャノーラ油 ホットケーキ粉	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ トマト にんじん 青ピーマン りんご	
11火	麦ごはん シブイと豚肉のそぼろ煮 味噌汁 コロッケ オレンジ	アメリカンドック 牛乳	合わせ味噌 豚肉 大豆肉 沖縄豆腐 ﾀﾞｲﾅｰ 鶏卵 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 野菜ｺｯｸ 揚げ油 ホットケーキ粉 サラダ油	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん とうがん レンジ		25火	じゅーしー そうめん汁 ｵﾐﾃﾞﾝｼｮｳ チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ牛乳	ツナ 鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 サラダ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター	にんじん ほうしひじき たら 青ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし レンジ	
12水	スパゲティミートソース 菜の花のツナ和え コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 ツナ 牛乳	サラダ油 ﾐﾅﾂｸﾞﾃｲ ﾀﾞｲﾅｰ ﾀﾞｲﾅｰ 米	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー 菜の花 にんじん パナ 塩昆布		26水	五目うどん キャベツのゆかり和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ	わかめおにぎり牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい あおのり キャベツ きゅうり パナ わかめ	
13木	あわご飯 白身魚のゆかり揚げ すまし汁 野菜炒め 油味噌 オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	白身魚 豚肉 油味噌 牛乳	米 あわ 薄力粉 キャノーラ油 ホットケーキ粉 いちごｼﾞｬﾑ	わかめ えのきたけ 青ねぎ ほうれんそう 小松菜 にんじん レンジ	白身魚のゆかり揚げ (チキン竜田)	27木	ポークカレー スピナチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	お麩のラスク牛乳	豚肉 ツナ ﾍﾟﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも いりごま白 焼きふんﾀｰ	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ ほうれんそう みかん	
14金	ハヤシライス マカロニモザサラダ コンソメスープ りんご	バナナケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 マカロニ マネーｽ ｵﾐﾃﾞﾝｼｮｳ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう きゅうり りんご パナ		28金	マーボー豆腐丼 パンサンスー わかめスープ オレンジ	ジャムサンド牛乳	沖縄豆腐 豚肉 大豆肉 赤だし味噌 赤山 牛乳	キャノーラ油 ごま油 米 はるさめ 食ﾊﾝ ｲﾁﾎﾞｼﾞｬﾑ	にんじん たまねぎ わかめ えのきたけ きゅうり とうもろこし レンジ	

★ 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。材料は主なものを記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

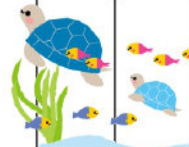
黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R06 (2024) 年07月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1月	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	ポテトリヨネーズ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも肉 ウインナー 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 わがやま いちご りんご	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ピーマン りんご		18木	麦ごはん 鯖の赤しそ揚げ 味噌汁 納豆 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 さば F青葱 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 焼きふ 無塩バター	ぶなしめじ 青菜 ほしひき ほうれんそう にんじん きゅうり れんげ	鯖の赤しそ揚げ 魚:(チキン竜田)
2火	あわご飯 鯖の味噌焼 すまし汁 納豆	キャラメルポテト 牛乳	沖縄豆腐 さば 赤味噌 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	わかめ 明太子 にんじん にんじん にら れんげ	鯖の味噌焼き 魚:(チキンの味噌焼き)	19金		きな粉サター アンダギー 牛乳	鶏卵 きな粉 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油		
3水	野菜そば わかめともやしの酢の物 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 鶏がら	キャノーラ油 沖縄そば 揚げ油 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん わかめ きゅうり パチ		22月	ポークカレー キャベツの塩昆布和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	豚肉 ブレイク 牛乳	米 強化麦 じゃがいも アールスメーク 糸引き粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ キャベツ きゅうり	
4木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 中華スープ りんご	ココアスコーン 牛乳	豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 すりごま 糸引き粉 無塩バター	大根 わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ 菜の花		23火	じゅーしー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え すいか	デコレーションケーキ 牛乳	卵 鶏もも肉 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター	にんじん ほしひき にら 青ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし すいか	
5金	★たなばたメニュー★ 七夕すまし汁 ふりかけごはん ブロッコリーソテー	七夕ゼリー &星のせんべい 牛乳	ふりかけ ミートソー ベーコン 牛乳	米 キャノーラ油 甘栗せんべい	きざみおくら ブロッコリー たまねぎ れんげ ぶどう えのきたけ		24水	沖縄そば コロコロきゅうりのゆかり和え 白身魚の天ぷら バナナ	油味噌おにぎり 麦茶	三枚肉 丸鶏 白身魚 油味噌	沖縄そば 小麦粉 キャノーラ油 米	青ねぎ 刻み昆布 きゅうり パチ	沖縄そば 魚:(かまぼこ除去) 白身魚の天ぷら 魚:(とり天)
8月	麦ごはん 豚肉と冬瓜ソテー 味噌汁 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 Bロース 厚揚げ豆腐 鶏卵 牛乳	米 押麦 うずき マヨネーズ キャノーラ油	青菜 とうがんと にんじん インゲン にんじん きゅうり りんご 人参ペースト		25木	あわご飯 ナーベラーンブシー すまし汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 キャノーラ油 鶏卵	米 あわ キャノーラ油 糸引き粉	わかめ えのきたけ 青ねぎ へちま にんじん りんご	
9火	夏野菜チキンカレー スピナチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	アメリカンドック 牛乳	鶏もも肉 ブレイク ウインナー 鶏卵 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 いりごま 糸引き粉 キャノーラ油	たまねぎ にんじん かぼちゃ 刻みおくら トマト マヨネーズ ぶなしめじ ほうれんそう		26金	タコライス フライドポテト コンソメスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 大豆肉 チーズ 牛乳	キャノーラ油 小麦粉 食パン いちご ジャム	たまねぎ にんじん トマト レタス ブロッコリー えのきたけ とうもろこし れんげ	
10水	味噌ラーメン カルシウムサラダ 揚げしゅうまい バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	なると 煮干し 粉かつお節 合わせ味噌 しょうまい チーズ 卵	キャノーラ油 揚げ油 米	とうもろこし きゅうり わかめ 小松菜 ほしひき パチ 塩昆布	味噌ラーメン 魚:(なると除去)	29月	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも肉 赤ム 牛乳	米 あわ じゃがいも キャノーラ油 いりごま ごま油 はるさめ 糸引き粉	大根 ほうれんそう にんじん 青ピーマン ごぼう きゅうり とうもろこし りんご	
11木	麦ごはん ゴーヤー入麩チャンプルー 味噌汁 オレンジ	チーズスコーン 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 キャベツ 牛乳	米 押麦 焼きふ キャノーラ油 野菜コロカ 糸引き粉 無塩バター	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ゴーヤー れんげ		30火	ビビンバ丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 オレンジ	シュガーラスク 牛乳	豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 合わせ味噌 牛乳	白ごま キャノーラ油 ごま油 黒ごま 米 すりごま 食パン 無塩バター	ほうれんそう きゅうり にんじん 青ねぎ ブロッコリー ミックス れんげ	
12金	あわご飯 鯖の照り焼き すまし汁 油味噌	バナナケーキ 牛乳	さば 豚肉 油味噌 鶏卵 牛乳	米 あわ キャノーラ油 じゃがいも わがやま マヨネーズ	とうがんと わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース りんご パチ	鯖の照り焼き 魚:(チキン竜田)	31水	豚汁うどん カルシウムサラダ 竹輪の磯辺揚げ バナナ	鮭おにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 焼き竹輪 チーズ 卵 鮭	うどん キャノーラ油 小麦粉 揚げ油 米 いりごま	大根 にんじん 青ねぎ あおのり 小松菜 ほしひき パチ	竹輪の磯辺揚げ 魚:(チキン竜田) 鮭おにぎり 魚:(ゆかりおにぎり)
15月													
16火	鶏の甘辛味噌丼 中華スープ 大根のゆかり和え りんご	りんごゼリー &せんべい 牛乳	鶏もも肉 合わせ味噌 牛乳	米 ごま油 甘栗せんべい	たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 大根 きゅうり わかめ えのきたけ 青ねぎ								
17水	スパゲティミートソース ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	大豆肉 豚肉	キャノーラ油 パテ キャベツ 米	たまねぎ にんじん トマト マヨネーズ ぶなしめじ ほうれんそう にんじん パチ								

★ 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。材料は主なものに記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波紀乃

R06 (2024) 年08月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (屋食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (屋食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1	麦ごはん 白身魚の照り焼き 味噌汁 かぼちゃの煮物 オレンジ	ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	合わせ味噌 白身魚 牛乳	米 押麦 キャノー油 甘味ゼンペイ	えのきたけ ほうれんそう 大根 かぼちゃ レモン ぶどう飲料 付けアガー	白身魚の照り焼き (照り焼きチキン)	20	麦ごはん ゴーヤー入麴チャンプルー 味噌汁 コロッケ 納豆 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	沖縄豆腐 牛乳 合わせ味噌 鶏卵 豚肉 糸引き納豆	米 押麦 焼きふ り油 野菜コロッケ 粉	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ ヨーヨー レモン	
2	麻婆豆腐丼 パンサンスー わかめスープ りんご	青のりポテト 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 大豆肉 赤だし味噌 赤い 牛乳	キャノー油 ごま油 米 はるさめ 皮付ポテト	にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ 大根 きゅうり 黄ピーマン りんご		21	野菜そば わかめともやしの酢の物 バナナ	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 鶏卵 キャベツ 油 沖縄豆腐 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいご わかめ りんご バナナ		
5	チキンカレー カルシウムサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ココアスコーン 牛乳	鶏もも チーズ ツナ アレルギー 牛乳	米 強化麦 じゃがいも アレルギー 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ 小松菜 ほしひじき みかん		22	麦ごはん さばのカレー竜田揚げ 味噌汁 野菜チャンプルー りんご	ジャムサンド 牛乳	合わせ味噌 さば ツナ 牛乳	米 押麦 キャノー油 食パン いちご ヨーグルト	ぶなしめじ 大根 キャベツ たまねぎ にんじん りんご	さばのカレー竜田揚げ (チキンのカレー竜田)
6	麦ごはん 豚肉と野菜のカラフル炒め 味噌汁 スピナチサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 豚肉 ツナ 牛乳	米 強化麦 キャノー油 いりごま油 さつまいも 無塩バター	大根 青ねぎ キャベツ たまねぎ 赤い 黄い 青い ピーマン ほうれんそう		23	お弁当会	牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 キャノー油 揚げ油		
7	沖縄そば きゅうりのごま和え バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	三枚肉 キャノー油 キャベツ 鶏卵 牛乳	沖縄そば すりごま油 米	青ねぎ きゅうり 赤い 黄い ピーマン ほうれんそう	沖縄そば (かまぼこ除去)	26	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 鉄分たっぷりの和え物 りんご	牛乳	豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 キャノー油 すりごま油 アレルギー キャノー油 粉	はくさい わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ 青い キャベツ ほしひじき	
8	あわご飯 白身魚の味噌焼き すまし汁 切干大根炒め 納豆 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	沖縄豆腐 白身魚 合わせ味噌 豚肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 あわ キャノー油 キャベツ マーマレード	わかめ 切干大根 にんじん にら あおのり レモン バナナ	白身魚の味噌焼き (チキンの味噌焼き)	27	中華風炊き込みご飯 そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え りんご	牛乳	鶏もも 牛乳 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノー油 ごま油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター	にんじん たけのこ 青ねぎ アスパラ とうもろこし りんご レモン	
9	あわご飯 チキンのオーロラソース焼き コンソメスープ ブロッコリーソテー りんご	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも ベーコン 牛乳	米 あわ マーマレード キャノー油 キャベツ いちご ヨーグルト	ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー たまねぎ りんご		28	野菜醤油ラーメン 春巻き 菜の花のツナ和え バナナ	鮭おにぎり 麦茶	なると 煮干し 粉かつお節 ツナ 鮭	キャノー油 ごま油 揚げ油 米 いりごま油	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ 菜の花 にんじん バナナ	野菜醤油ラーメン (なると除去) 鮭おにぎり (ゆかりおにぎり)
12	振替休日						29	夏野菜パルクカレー キャベツのゆかり和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	豚肉 アレルギー 牛乳 鶏卵	米 キャノー油 キャベツ 粉	へちま たまねぎ にんじん 青い キャベツ かぼちゃ ほうれんそう えのきたけ キャベツ	
13	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 クーピーリチー オレンジ	お麴のラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも ツナ 牛乳	米 押麦 キャノー油 焼きふ 無塩バター	大根 青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら レモン		30	麦ごはん 白身魚フライ 味噌汁 ゴーヤーチャンプルー オレンジ	牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳	米 押麦 キャノー油 キャベツ 食パン 無塩バター	大根 青ねぎ ヨーヨー キャベツ にんじん たまねぎ りんご レモン	白身魚フライ (チキン竜田)
14	ミートスパゲティ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	大豆肉 豚肉 キャノー油 スパゲティ アレルギー 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし ほうれんそう ぶなしめじ にんじん									
15	●終戦記念日● すまし汁 タコライス フライドポテト りんご	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 ビーズ ツナ 牛乳	キャノー油 米 小麦粉 薄力粉	たまねぎ にんじん トマト レモン とうがん わかめ 青ねぎ りんご								
16	ウンケージュシー 白身魚の天ぷら イナムドゥ汁 オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 アレルギー 白身魚 赤い きな粉	キャノー油 キャベツ 小麦粉 揚げ油 アレルギー 粉	にんじん ほしひじき にら たまねぎ オクラ わかめ にんじん レモン	白身魚の天ぷら (鶏天) イナムドゥ汁 (かまぼこ除去)							
19	あわご飯 チキンのマーマレード焼き コンソメスープ マカロニミモザサラダ りんご	りんごゼリー&せんべい 牛乳	鶏もも 鶏卵 牛乳	米 あわ マーマレード アレルギー 甘味ゼンペイ	ほうれんそう えのきたけ にんじん ブロッコリー りんご りんご飲料 付けアガー								

★ 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。材料は主なものに記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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。

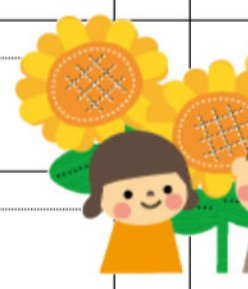
8月行事予定

★8日・9日・お泊り保育（渡嘉敷島）

★23日・お弁当会

★27日・お誕生会

★30日・流しそうめん大会





幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R06 (2024) 年09月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
2月	麦ごはん 照り焼きチキン すまし汁 りんご	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも 豚肉 牛乳	米 押麦 サラダ油 キャノーラ油 おろしキャベツ いちごジャム	小松菜 大根 刻み昆布 にんじん にら りんご		17 火	ハヤシライス ブロッコリーの磯マヨ和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	お月見団子風スイートポテト 牛乳	豚肉 ブレンDED 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ さつまいも 無塩バター	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム ブロッコリー にんじん とうもろこし あおのり	
	麻婆豆腐丼 中華コーンスープ きゅうりのごま和え オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 大豆肉 赤だし味噌 ササニ 牛乳	キャノーラ油 ごま油 米 すりごま白 薄力粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり とうもろこし わかめ おろし にら			野菜醤油ラーメン 揚げぎょうざ 4種の野菜ナムル バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	なると 粉かつお節 ぎょうざ	ラーメン ごま油 いりごま白 キャノーラ油 米	キャベツ にんじん わかめ マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし バナナ 塩昆布	野菜醤油ラーメン (なると除去)
	五目うどん 鉄分たっぷりの和え物 バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ	うどん 米	大根 にんじん はくさい ほしひじき ほうれんそう きゅうり バナナ			あわご飯 白身魚フライ 味噌汁 納豆	りんごゼリー&せんべい 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 鶏もも 糸引き納豆 牛乳	米 あわ サラダ油 じゃがいも いりごま白 ごま油 甘辛せんべい	わかめ 青ねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう 大根 りんご りんご飲料	白身魚フライ (チキン竜田)
	あわご飯 チキンのオーロース焼き コンソメスープ りんご	アメリカンドック 牛乳	鶏もも ウインナー 鶏卵 牛乳	米 あわ サラダ油 マヨネーズ おろしキャベツ	ほうれんそう えのきたけ ブロッコリー にんじん 黄ピーマン りんご			お弁当会	サーターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油		
6月	麦ごはん 白身魚の天ぷら 味噌汁 納豆	ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	合わせ味噌 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 小麦粉 キャノーラ油 甘辛せんべい	大根 ほうれんそう キャベツ 青ピーマン にんじん たまねぎ りょうとうもろこし おろし	白身魚の天ぷら (鶏天)	23 月	振替休日					
	麦ごはん 麴チャンプルー すまし汁 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	鶏卵 豚肉 牛乳	米 押麦 焼きふ サラダ油 キャノーラ油 野菜コロッケ 揚げ油 おろしキャベツ	わかめ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ にら りんご 人参ペースト			きのこ香る炊き込みご飯 そうめん汁 照り焼きハンバーグ マカロニモザサラダ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	Bo-ス ミニハバ 鶏卵 鶏卵 生クリーム 牛乳	サラダ油 米 そうめん ひやむぎ マカロニ マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	にんじん 指定しいたけ ぶなしめじ 青ねぎ ブロッコリー おろし バナナ もも	
	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	お麴のラスク 牛乳	鶏もも 糸引きかつお ブレンDED 牛乳	米 強化麦 米 焼きふ 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ ブロッコリー 黄ピーマン みかん			★創立73周年記念バザール★ ふりかけごはん 味噌汁・オムレツ ポテトフライ	ココア蒸しパン 牛乳	ふりかけ 合わせ味噌 鶏もも ブレンDED 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 皮付ポテト キャノーラ油 すりごま白 おろしキャベツ	たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー ミックスベータ バナナ	
	沖縄そば カルシウムサラダ バナナ	鮭おにぎり 麦茶	三枝肉 ロング 丸長かまぼこ 鶏がら チーズ ササニ 鮭	沖縄そば 米 いりごま白	青ねぎ 刻み昆布 小松菜 ほしひじき バナナ	鮭おにぎり (ゆかりおにぎり) 沖縄そば (かまぼこ除去)		肉野菜そば わかめともやしの酢の物 りんご	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 鶏がら	サラダ油 沖繩そば 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら わかめ 大根 りんご	
12月	あわご飯 豚肉のねぎ味噌焼 すまし汁 オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 味噌 ササニ 牛乳	米 あわ うず巻き鮓 さつまいも 無塩バター	青ねぎ 大根 赤パプリカ きゅうり おろし		27 金	麦ごはん ポークチャップ コンソメスープ オレンジ	シュガーラスク 牛乳	Bo-ス ウインナー 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 じゃがいも 食パン 無塩バター	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン おろし	
	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 油味噌	バナナケーキ 牛乳	合わせ味噌 さばF骨 油味噌 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも サラダ油 すりごま白 おろしキャベツ マヨネーズ	わかめ 青ねぎ 菜の花 にんじん りんご バナナ	鯖の竜田揚げ (チキン竜田)		ポークカレー スピナチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	豚肉 ササニ ブレンDED 牛乳	米 強化麦 じゃがいも いりごま白 ブルーベリージャム おろしキャベツ キャノーラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン キャベツ ほうれんそう 黄桃 バナナ	
	敬老の日												
16月													

- ★ 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。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R06 (2024) 年10月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1 火	照り焼きチキン丼 ブロッコリーのドレッシング和え わかめスープ オレンジ	ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	鶏もも 絹ごし豆腐 牛乳	ササガ油 米 甘辛せんべい	キャベツ にんじん だいずもやし にら わかめ ブロッコリー オレンジ ぶどう飲料		18 金	麦ごはん チキンのマーマレード焼き コンソメスープ ひじき炒め りんご	ココアクッキー 牛乳	鶏もも 油揚げ 牛乳	米 強化麦 マーマレード ササガ油 薄力粉 無塩バター	ほうれんそう えのきたけ ほしひじき にんじん にら りんご	
2 水	スパゲティミートソース 菜の花のツナ和え コンソメスープ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	ササガ油 スパゲティ ホリホリ米	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ぶなしめじ 菜の花 にんじん バナナ		21 月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁 オレンジ 南瓜サラダ	人参の蒸しパン 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 押麦 ササガ油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ粉 キャノーラ油	わかめ 青ねぎ たまねぎ ぶなしめじ 赤パプリカ かぼちゃ きゅうり れんげ	
3 木	あわご飯 鯖の味噌焼 すまし汁 納豆 4種の野菜ナムル りんご	バナナケーキ 牛乳	さばF 赤味噌 糸引き納豆 鶏卵 牛乳	米 あわ いりごま白 ごま油 お酢 マヨネーズ	大根 わかめ 青ねぎ しょうもやし ほうれんそう にんじん とうもろこし りんご	鯖の味噌焼 (チキンの味噌焼き)	22 火	あわご飯 煮込みハンバーグ クリームシチュー りんご ブロッコリーのおかか和え	大学芋風 牛乳	鶏もも ミニハンバーグ 糸かきかつお	米 あわ じゃがいも さつまいも ササガ油 黒ごま	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー 黄パプリカ りんご	
4 金	タコライス ポテトフライ コンソメスープ オレンジ	お麴のラスク 牛乳	豚肉 ビーズチーズ 牛乳	キャノーラ油 米 皮付お餅 焼き 無塩バター	たまねぎ にんじん トマト レタス ブロッコリー えのきたけ とうもろこし れんげ		23 水	野菜醤油ラーメン きゅうりの塩昆布和え 揚げぎょうざ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 ぎょうざ 油味噌 牛乳	ラーメン ごま油 キャノーラ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ きゅうり 塩昆布 バナナ	野菜醤油ラーメン (なると除去)
7 月	鶏の甘辛味噌丼 菜の花のおかか和え 中華スープ りんご	ココアスコーン 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 粉かつお節 牛乳	米 ごま油 ホットケーキ粉 無塩バター	たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 えのきたけ わかめ 青ねぎ 菜の花 にんじん		24 木	あわご飯 白身魚の咖喱竜田揚げ 味噌汁 オレンジ ポテトリヨネーズ	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 白身魚 ウインナー 牛乳 鶏卵	米 あわ キャノーラ油 じゃがいも ホットケーキ粉	大根 ほうれんそう たまねぎ にんじん 青ピーマン れんげ	白身魚の咖喱竜田揚げ (チキン竜田)
8 火	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 味噌汁 オレンジ わかめともやしの群の物	ヒラヤーチー 牛乳	合わせ味噌 豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 押麦 焼きごま キャノーラ油 すりごま白 薄力粉	青菜 にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ わかめ しょうもやし れんげ		25 金	麦ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ りんご インゲンのゴマ和え	ウエハース 牛乳	鶏もも 牛乳	米 強化麦 マヨネーズ 和風ごまドレッシング ウエハース	ブロッコリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト インゲン とうもろこし りんご	
9 水	豚汁うどん ほうれん草ときのこの和え物 春巻き バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	うどん キャノーラ油 揚げ油 米	大根 にんじん 青ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん バナナ わかめ		28 月	麦ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ コロケ オレンジ	紅芋ちんすこう 牛乳	鶏卵 豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 ごま油 野菜コック 揚げ油 紅芋パウダー 薄力粉	とうもろこし 青ねぎ キャベツ 青ピーマン にんじん たまねぎ れんげ	
10 木	ふりかけごはん 鯖の磯辺揚げ 味噌汁 りんご キャベツときゅうりの和え物	スイートポテト 牛乳	ふりかけ 絹ごし豆腐 合わせ味噌 さばF骨抜き 牛乳	米 ササガ油 さつまいも 無塩バター	小松菜 青ねぎ あおのり きゅうり にんじん キャベツ りんご	鯖の磯辺揚げ (チキン竜田)	29 火	しょうがきのこご飯 そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え 梨	デコレーションケーキ 牛乳	油揚げ 鶏もも 生クリーム 牛乳	米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 揚げ油 無塩バター	しょうが にんじん ぶなしめじ 青ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし 日本なし	
11 金		きな粉サターアンダギー 牛乳	鶏卵 きな粉 牛乳	薄力粉 キャノーラ油 揚げ油			30 水	野菜そば 竹輪の磯辺揚げ バナナ	鮭おにぎり 牛乳	豚肉 鶏がら 焼き竹輪 生クリーム 牛乳	ササガ油 沖繩そば 小麦粉 揚げ油 米 いりごま白	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら あおのり バナナ	竹輪の磯辺揚げ (餃子に代替え) 鮭おにぎり (ゆかりに代替え)
14 月							31 木	パンブキンチキンカレー コンソメスープ 小松菜のおかか和え りんご	パンブキン米粉カッパケーキ 牛乳	鶏もも 糸かきかつお 牛乳	米 強化麦 ホットケーキ粉 キャノーラ油	かぼちゃ にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム ぶなしめじ 小松菜 りんご	
15 火	秋野菜きのこカレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも プレーンヨーグルト 牛乳	米 強化麦 さつまいも輪切り キャノーラ油 すりごま白 お酢 ミックス いちごジャム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー ミックス ピーマン								
16 水	★10月17日は沖縄そばの日★ 鉄分たっぷりの和え物 沖縄そば バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 糸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ 塩昆布	沖縄そば (かまぼこ除去)							
17 木	麦ごはん 白身魚の照り焼き 味噌汁 油味噌 人参しりしり～ オレンジ	りんごゼリー&せんべい 牛乳	合わせ味噌 白身魚 卵 鶏卵 油味噌 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 甘辛せんべい	大根 わかめ にんじん にら れんげ りんご飲料 伊77	白身魚の照り焼き (チキンの照り焼き)							
★ 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。材料は主なものを記載しています。													
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。													
★ 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。													

★ 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。材料は主なものを記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R06(2024)年11月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			
			赤	黄	緑				赤	黄	緑	
1金	麦ごはん 鯖の磯竜田揚げ 味噌汁 納豆 キャベツのゆかり和え オレンジ	スイートポテト 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 さばF骨抜き 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 里芋 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	あおのり キャベツ きゅうり オレソジ	18月	あわご飯 沖縄風煮付け 味噌汁 りんご 白菜のおかか和え	いちご蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 豚三枚肉 皮付き 焼き竹輪 糸かきかつお 牛乳	米 あわ おろしキャベツ いちごジャム キャノーラ油	ほうれんそう にんじん 大根 インゲン はくさい りんご	
4月	振替休日					19火	照り焼きチキン丼 切干大根のナムル 味噌汁 オレンジ	大学芋風 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 牛乳	サラダ油 米 いりごま油 ごま油 さつまいも 黒ごま	キャベツ にんじん だいずもやし にら ぶなしめじ 青菜 切干しだいこん 赤パプリカ	
5火	あわご飯 ささみチーズフライ 味噌汁 りんご 麩チャンプルー	ココア蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 ささみチーズ 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ 揚げ油 焼きふ サラダ油 ホットケーキ粉	大根 わかめ キャベツ にんじん たまねぎ だいずもやし にら りんご	20水	カレーうどん カルシウムサラダ 竹輪の磯辺揚げ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 チーズ 牛乳	うどん 小麦粉 揚げ油 米	たまねぎ にんじん はくさい あおのり 小松菜 ほしひじき バナナ わかめ	
6水	スパゲティミートソース コロケ ポトフ風スープ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 鶏もも正肉 牛乳	サラダ油 スパゲティ パプリカ 野菜コロケ 揚げ油 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パプリカ パプリカ	21木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 オレンジ パプリカのレモン味噌和え	紅芋ちんすこう 牛乳	絹ごし豆腐 豚肉 赤だし味噌 合わせ味噌 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 すりごま油 紅芋パウンド 薄力粉 ラード	あおさ にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ パプリカ レモン オレンジ	
7木	あわご飯 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 オレンジ キャベツの塩昆布和え	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ さいとも じゃがいも キャノーラ油 いりごま油 ごま油 焼きふ	大根 にんじん 青ピーマン ごぼう キャベツ きゅうり 塩昆布 オレソジ	22金	マーボー豆腐丼 パンサンスー わかめスープ りんご	ココアスコーン 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 大豆肉 赤だし味噌 赤ハム 錦糸卵 牛乳	キャノーラ油 ごま油 米 はるさめ おろしキャベツ 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ えのきたけ きゅうり りんご	
8金	麦ごはん 白身魚フライ コンソメスープ りんご 切干大根炒め	バナナケーキ 牛乳	白身魚 豚肉 鶏卵 牛乳	米 押麦 サラダ油 キャノーラ油 ホットケーキミックス マーガリン	ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ 切干しだいこん にんじん にら りんご バナナ	25月	あわご飯 とんかつ 味噌汁 納豆 和食の日	ヒラヤーチー 牛乳	合わせ味噌 トンカツ 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノーラ油 いりごま油 ごま油 薄力粉	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん さきかきごぼう にら りんご	
11月	あわご飯 鶏の竜田揚げ 味噌汁 オレンジ 野菜チャンプルー	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ホットケーキ粉	大根 ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん オレソジ	26火	ジュシー そうめん汁 チキンの唐揚げ 納豆 お誕生会 パプリカのレモン和え	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ パプリカ トマト とうもろこし オレンジ	
12火	ポークカレー 小松菜のおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	りんごゼリー & せんべい 牛乳	豚肉 糸かきかつお ブレイクアップ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 甘せんべい	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン キャベツ 小松菜 みかん バナナ	27水	野菜醤油ラーメン 切干大根のツナ和え 揚げしゅうまい バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 しゅうまい 牛乳	ラーメン ごま油 揚げ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ 切干しだいこん きゅうり バナナ 塩昆布	
13水	沖縄そば 鉄分たっぷりの和え物 揚げぎょうざ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 糸かきかつお 丸長かまぼこ 錦糸卵 鶏がら ぎょうざ 油味噌 牛乳	沖縄そば キャノーラ油 米	青ねぎ ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ	28木	麦ごはん 白身魚のオーロラ焼き 肉団子スープ りんご ひじきとパプリカ炒め	シュガーラスク 牛乳	ミートボール 白身魚 牛乳	米 強化麦 マヨネーズ キャノーラ油 食パン 無塩バター	はくさい にんじん とうもろこし ほしひじき パプリカ りんご	
14木	七五三祝いMENU イナムドウチ汁 ふりかけごはん クービイリチー 白身魚の天ぷら りんご	紅白人参蒸しパン 牛乳	ふりかけ 豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 牛乳	米 付いたけね 小麦粉 小麥粉 キャノーラ油 ホットケーキ粉	指定したけね 刻み昆布 にんじん にら りんご 人参ペースト	29金	タコライス 青のりポテト コンソメスープ オレンジ	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆肉 チーズ 牛乳	サラダ油 米 皮付き キャノーラ油 ブルーベリージャム ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん トマト レタ マッシュルーム ぶなしめじ あおのり オレソジ	
15金	おべんとう	サーターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油								
	七五三											

- ★ 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。材料は主なものを記載しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R06 (2024) 年12月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
2月	あわご飯 鯖の磯竜田揚げ 味噌汁 納豆 インゲンのゴマ和え りんご	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 さばF骨抜き 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノーラ油 和風ごまドレッシング ホットケーキ粉 いちごジャム	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん あおのり インゲン とうもろこし りんご		16月	クリームシチュー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ りんご	人参の蒸しパン 牛乳	鶏もも 牛乳 じゃがいも 米 すりごま白 ホットケーキ粉 キャノーラ油	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ぶなしめじ ブロッコリー ミックスベータ りんご		
3火	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	南瓜蒸しパン 牛乳	鶏もも 糸かきかつお ブレンディ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー 黄パプリカ 黄桃		17火	麦ごはん 豚カツ 味噌汁 オレンジ クープイリチー	ちんすこう 牛乳	合わせ味噌 トンカツ 牛乳 米 押麦 キャノーラ油 薄力粉 ラード	大根 わかめ 刻み昆布 にんじん にら オレンジ	豚カツ 卵：(豚竜田揚げ)	
4水	味噌煮込みうどん 小松菜ときのこの和え物 春巻き バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 揚げ油 糸かきかつお 牛乳	うどん キャノーラ油 揚げ油 米	大根 にんじん しいたけ 青ねぎ 小松菜 ぶなしめじ バナナ わかめ		18水	スパゲティミートソース カルシウムサラダ コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 チーズ 牛乳	サラダ油 スパゲティ オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう ぶなしめじ 小松菜 ほしひじき バナナ	
5木	金平豚丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	お麩のラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 はるさめ 焼きふ 無塩バター	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん わかめ 青ねぎ とうもろこし		19木	麦ごはん 鶏肉のごま味噌焼 すまし汁 りんご 切干大根イリチー	大学芋風 牛乳	木綿豆腐 鶏もも 赤だし味噌 豚肉 牛乳	米 強化麦 いりごま白 キャノーラ油 さつまいも サラダ油 黒ごま	もずく 青ねぎ 切干しいたけ にんじん にら りんご	
6金	野菜醤油ラーメン 竹輪の磯辺揚げ バナナ	スィートポテト 牛乳	なると 粉かつお節 焼き竹輪 牛乳	ラーメン ごま油 小麦粉 揚げ油 さつまいも 無塩バター	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ あおのり バナナ	野菜醤油ラーメン 卵：(卵不使用麺) 卵：(なると除去)	20金	トウジンジーシュー 白身魚フライ イナムドウ汁 オレンジ 小松菜のおかか和え	ワッフル 牛乳	ロースト 豚肉 丸揚げ 白身魚 糸かきかつお 牛乳	里芋 キャノーラ油 米 イナムドウ汁 味噌 サラダ油 ミックスベータ	にんじん ほしひじき 青ねぎ 指定しいたけ 小松菜 オレンジ	ワッフル 卵：(卵無しホットケーキ) 
9月	あわご飯 八宝菜 味噌汁 りんご 切干大根のナムル	いちご蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ごま油 いりごま白 ホットケーキミックス いちごジャム	大根 わかめ はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チゲンサイ		23月	あわご飯 照り焼きハンバーグ 味噌汁 りんご 小松菜とひじきの炒め	ポテトフライ 牛乳	合わせ味噌 ミニロースト 牛乳	米 あわ キャノーラ油 皮付ポテト	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん ほしひじき 小松菜 りんご	
10火	ビビンバ丼 中華スープ きゅうりのごま和え オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	豚肉 牛乳	白ごま キャノーラ油 ごま油 黒ごま 米 すりごま白 さつまいも 無塩バター	ほうれんそう りょくとうもろこし にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ オレンジ		24火	ふりかけごはん すまし汁 チキンの唐揚げ スピナチサラダ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	ふりかけ 木綿豆腐 鶏もも 卵 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 いりごま白 無塩バター	もずく 青ねぎ ほうれんそう にんじん オレンジ バナナ もも	デコレーションケーキ 卵：(卵除去) 
11水	野菜そば 鉄分たっぷりの和え物 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 鶏がら 牛乳	サラダ油 沖繩そば 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら ほしひじき ほうれんそう きゅうり	野菜そば 卵：(卵不使用麺)	25水	クリスマス コーンクリームスープ チキンライス ブロッコリーソテー バナナ お星さまのコロッケ	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも コンソメスープ ベーコン 牛乳	米 サラダ油 野菜コロッケ 揚げ油 キャノーラ油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし ブロッコリー バナナ	ブロッコリーソテー 卵：(ベーコン除去)
12木	麦ごはん 麩チャンプルー 味噌汁 納豆 鯖の味噌焼 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏卵 豚肉 さばF 赤味噌 糸引き納豆 牛乳	米 強化麦 焼きふ キャノーラ油 ホットケーキミックス マーガリン	大根 ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にら オレンジ バナナ	麩チャンプルー 卵：(卵除去)	26木	鶏の甘辛味噌丼 切干大根のツナ和え わかめスープ りんご	シュガーラスク 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 絹ごし豆腐 牛乳	米 ごま油 食パン 無塩バター	たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 わかめ 切干しいたけ 赤パプリカ きゅうり りんご	シュガーラスク 卵：(卵不使用食パン)
13金	おべんとう	サーターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油		サーターアンダギー 卵：(卵除去)	27金	沖繩そば カルシウムサラダ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸揚げ 鶏がら チーズ 牛乳 油味噌	沖繩そば 米	青ねぎ 刻み昆布 小松菜 ほしひじき バナナ	沖繩そば 卵：(卵不使用麺)
													

★ 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。材料は主なものに記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R07 (2025) 年01月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
6月	ポークカレー 切干大根の和え物 コンソメスープ オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ポテトケーキ いちご キャノーラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー 切干しだいこん ミックスビーマン オレンジ		20月	あわご飯 肉じゃが 味噌汁 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 豚肉 牛乳	米 あわ じゃがいも キャノーラ油 ポテトケーキ	ぶなしめじ 青菜 にんじん たまねぎ わかめ じゃがいも りんご 人参ペースト	
7火	七草風粥 コロッケ 味噌汁 りんご	紅芋ちんすこう 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏卵 牛乳	米 野菜コロッケ 揚げ油 キャノーラ油 紅芋パウダー 薄力粉	小松菜 ほうれんそう かぶ 大根 にんじん わかめ 青ねぎ にら	にんじんしりしり～ 卵（卵除去）	21火	マーボ豆腐丼 白菜のおかか和え わかめスープ オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 焼き竹輪 系かきかつお 牛乳	ササゲ ごま油 米 さつまいも 無塩バター	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ えのきたけ はくさい オレンジ	
8水	五目うどん 春巻き ブロッコリーのごま和え パナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん すりごま白 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい ブロッコリー ミックスビーマン バナナ わかめ		22水	野菜醤油ラーメン バナナ 竹輪の磯辺揚げ	油味噌おにぎり 牛乳	豚肉 粉かつお節 焼き竹輪 油味噌 牛乳	ラーメン ごま油 小麦粉 揚げ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ あおのり バナナ	野菜醤油ラーメン 卵（卵不使用麺）
9木	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	クービリチー 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも ツナ 鶏卵 きな粉 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 薄力粉 揚げ油	小松菜 刻み昆布 にんじん りんご	きな粉サターアングリー 卵（卵除去）	23木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 すりごま白 いりごま白 ごま油 ポテトケーキ ミックスビーマン マーガリン	もずく 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ビーマン キャベツ 切干しだいこん 赤ビーマン	
10金	ふりかけごはん 白身魚の天ぷら イナムドウ汁 納豆	スイートポテト 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 系かきかつお 糸引き納豆 牛乳	付小麦粉 小麦粉 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	大根 指定しいたけ 小松菜 にんじん オレンジ		24金	チキンカレー いんげんのゆかり和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	ココアスコーン 牛乳	鶏もも ブレンデッド 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ポテトケーキ 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ビーマン えのきたけ とうもろこし インゲン みかん バナナ	
13月	祝 成人の日						27月	金平豚丼 春雨サラダ 味噌汁 りんご	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 合わせ味噌 ツナ 牛乳	米 はるさめ 薄力粉 キャノーラ油	ほんしめじ えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん 大根 わかめ とうもろこし	
14火	パンプキンクリームシチュー マカロニごまサラダ コンソメスープ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも 牛乳	じゃがいも 米 マカロニ ポテトケーキ	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ぶなしめじ ブロッコリー オレンジ かぼちゃ	マカロニごまサラダ 卵（マヨネーズ除去）	28火	ジューシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	ツナ 鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 すりごま白 無塩バター	にんじん ほしひじき しいたけ 青ねぎ ブロッコリー ミックスビーマン オレンジ バナナ	デコレーションケーキ 卵（卵不使用）
15水	スパゲティミートソース ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	ササゲ スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ バナナ		29水	沖縄そば 鉄分たっぷりのおかず かぼちゃ天ぷら バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸長かまぼこ 鶏がら 牛乳	沖縄そば 薄力粉 揚げ油 米	青ねぎ 刻み昆布 かぼちゃ ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ	沖縄そば 卵（卵不使用麺）
16木	ふりかけごはん 白身魚フライ 味噌汁 りんご	ミルクスコーン 牛乳	ふりかけ 合わせ味噌 白身魚 ツナ スライスミ 牛乳	キャノーラ油 ポテトケーキ 粉	大根 ほうれんそう 切干しだいこん 赤パプリカ きゅうり りんご		30木	麦ごはん さばの竜田揚げ 味噌汁 納豆	シュガーラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 さばF骨 粉かつお節 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 食パン 無塩バター	わかめ 青ねぎ ブロッコリー たまねぎ りんご	シュガーラスク 卵（卵不使用食パン）
17金	お弁当会	いももち 牛乳	牛乳	薄力粉 ササゲ油 揚げ油 さつまいも		ムーチャー祭	31金	あわご飯 煮込みハンバーグ すまし汁 りんご	大学芋風 牛乳	ミニハンバーグ ベーコン 牛乳	米 あわ キャノーラ油 さつまいも ササゲ油 黒ごま	わかめ 青ねぎ ブロッコリー たまねぎ りんご	ブロッコリーソーテー 卵（ベーコン除去）
本年もよろしく お願い 申し上げます							いい正月 でびる! HAPPY NEW YEAR!!						

★ 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。材料は主なものを記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R07 (2025) 年02月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
3月	あわご飯 照り焼きチキン 味噌汁 りんご クープイリチー	人参の蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 豚肉 牛乳	米 あわ 焼きふ キャノラ油 ホトケキ粉	小松菜 刻み昆布 にんじん にら りんご 人参ペースト	今年の恵方は 西南西 恵方巻	17月	あわご飯 おでん風煮物 味噌汁 りんご きゅうりのごま和え	ちんすこう 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 厚揚げ豆腐 牛乳	米 あわ すりごま白 薄力粉 うど	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん 大根 きゅうり きび 黄ピーマン りんご	
4火	麦ごはん ポークチャップ コンソメスープ オレンジ ひじきとブロッコリー炒め	青のりポテト 牛乳	BD-ス 牛乳	米 押麦 キャノラ油 皮付ホトケキ粉	マツルーム ぶなしめじ たまねぎ ほしひじき にんじん ブロッコリー オレンジ あおのり		18火	麦ごはん 魚の磯焼き すまし汁 納豆 切干大根のナムル オレンジ	南瓜蒸しパン 牛乳	絹ごし豆腐 白身魚 糸引き納豆 牛乳	米 押麦 うず巻き麵 キャノラ油 いりごま白 ごま油 ホトケキ粉	青ねぎ あおのり ゆずき 赤パプリカ きゅうり オレンジ かぼちゃペースト	
5水	味噌煮込みうどん 鉄分たっぷりな和え物 竹輪の磯辺揚げ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 糸引きかつお 焼き竹輪 牛乳	うどん キャノラ油 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん しいたけ 青ねぎ あおのり ほしひじき ほうれんそう 黄ピーマン		19水	沖縄そば バナナ カルシウムサラダ	油味噌おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸鶏かまぼこ 鶏ガラ チーズ ツナ 油味噌 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 刻み昆布 小松菜 ほしひじき バナナ	沖縄そば 卵: (卵不使用麺・かまぼこ)
6木	ふりかけごはん 筑前煮風煮物 味噌汁 りんご 春雨の酢の物	バナナケーキ 牛乳	ふりかけ 合わせ味噌 鶏もも 正肉 牛乳	米 キャノラ油 はるさめ いりごま白 ホトケキ粉 マカロン	大根 ほうれんそう ごぼう にんじん たまねぎ インゲン 指定しいたけ きゅうり		20木	麻婆豆腐丼 小松菜のおかか和え わかめスープ りんご	ホットケーキ 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 粉かつお節 牛乳	ツナ 油 ごま油 米 ホトケキ粉 キャノラ油 いちごジャム	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ えのきたけ 小松菜 にんじん	
7金	あわご飯 鯖の味噌煮 すまし汁 納豆 小松菜のおかか和え オレンジ	お麩のラスク 牛乳	木綿豆腐 さばF 合わせ味噌 糸引きかつお 糸引き納豆 牛乳	米 あわ 焼きふ 無塩バター	もずく 青ねぎ 小松菜 にんじん オレンジ		21金	麦ごはん 鶏とカラフルピーマンのケチャップ炒め 味噌汁 オレンジ マカロニサラダ	大学芋風 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 押麦 いりごま白 マカロン マヨネーズ きつまいも ツナ 油 黒ごま	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり オレンジ	マカロニサラダ 卵: (和風ドレッシング)
10月	ポークカレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ りんご	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 強化麦 じゃがいも すりごま白 薄力粉 キャノラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー ミックスビーンズ		24月	振替休日					
11火	2月11日 建国記念の日						25火	ジュシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーの味噌味噌和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	ツナ 鶏もも 合わせ味噌 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノラ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん ほしひじき にら 青ねぎ ブロッコリー オレンジ バナナ	デコレーションケーキ 卵: (卵除去)
12水	ミートスパゲティ ほうれん草ときのこの和え物 コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 牛乳	キャノラ油 スパゲティ オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ バナナ わかめ		26水	野菜醬油ラーメン バナナ 白身魚の天ぷら	塩昆布おにぎり 牛乳	豚肉 粉かつお節 白身魚 牛乳	ラーメ ごま油 小麦粉 キャノラ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ バナナ 塩昆布	野菜醬油ラーメン 卵: (卵不使用麺)
13木	麦ごはん すき焼き風 味噌汁 オレンジ わかめともやしの酢の物	スイートポテト 牛乳	合わせ味噌 豚肉 沖縄豆腐 牛乳	米 押麦 さつまいも 無塩バター	ぶなしめじ 青菜 にんじん はくさい わかめ りょくとうもろこし オレンジ		27木	チキンカレー スピナチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも ツナ プレーンヨーグルト 牛乳	米 強化麦 じゃがいも いりごま白 ホトケキ粉 いちごジャム キャノラ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ ほうれんそう みかん バナナ	
14金	あわご飯 ささみチーズフライ 豚汁 りんご 金平ごぼう	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 厚揚げ豆腐 味噌 さきみチヌ 牛乳	米 あわ ツナ 油 揚げ油 いりごま白 ごま油 ホトケキ粉	大根 にんじん 青ねぎ ごぼう にら りんご		28金	お弁当会	シュガーラスク 牛乳	牛乳	食パン 無塩バター		シュガーラスク 卵: (卵不使用食パン)

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。材料は主なものを記載しています。

「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

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。



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R07 (2025) 年03月

※ 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。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(厚食)			アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料(厚食)			アレルギー対応
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
3月	ちらし寿司 白身魚フライ 花魁のすまし汁 りんご 小松菜の炒め物	ひなあられ 牛乳	鶏卵 白身魚 牛乳	米 花魁 油 ヤナラ油 ひなあられ	かんぴょう きゅうり にんじん きゅうり 刻みのり わかめ 青ねぎ こまつな	ちらし寿司 卵(鶏卵卵除去)	17月	あわご飯 照り焼きチキン 味噌汁 りんご 切干大根炒め	紅芋ちんすこう 牛乳	鶏卵 鶏もも 豚肉 牛乳	米 あわ ヤナラ油 紅芋 粉 薄力粉 トド	大根 わかめ 青ねぎ 明太子 にんじん りんご りんご	
4火	あわご飯 鶏とから揚げのトマト炒め 味噌汁 オレンジ インゲンのゴマ和え	青のりポテト 牛乳	鶏卵 鶏もも 牛乳	米 あわ いりごま 和風ごま油 皮付ポテト ヤナラ油	大根 わかめ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン インゲン とうもろこし おろし		18火	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 オレンジ バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	豚肉 沖縄豆腐 鶏もも 味噌 きな粉 牛乳	米 強化麦 豆 強化麦	もずく たまねぎ 枝豆 にんじん とうもろこし ぶなしめじ こねぎ ブロッコリー	
5水	五目うどん 鉄分たっぷりの和え物 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい ほしひじき ほうれんそう きゅうり バナナ		19水	沖縄そば 白身魚フライ 鉄分たっぷりの和え物 バナナ	ジュシーおにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸鶏 鶏もも 鶏ガラ 白身魚 牛乳	沖縄そば 揚げ油 米 ヤナラ油	青ねぎ 刻み昆布 ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ	沖縄そば 卵(卵不使用・かまぼこ)
6木	麦ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 納豆 オレンジ マーミナーちゃんぶる	バナナケーキ 牛乳	さば 鶏卵 鶏もも 牛乳	米 卵 うす巻 揚げ油 わかめ マヨネーズ	わかめ 青ねぎ しょうが にんじん たまねぎ にんじん バナナ		20木	春分の日					
7金	お別れ遠足 お弁当会	サターアングリー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 揚げ油	サターアングリー 卵(卵除去)		21金	あわご飯 豚肉のごま味噌焼 すまし汁 金平ごぼう オレンジ	ホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏もも 牛乳	米 あわ 花魁 いりごま 揚げ油 揚げ油 揚げ油	わかめ 青ねぎ ごぼう にんじん にんじん にんじん	
10月	あわご飯 ささみチーズフライ イナムドゥ汁 りんご 切干大根のツナ和え	人参の蒸しパン 牛乳	豚肉 丸鶏 牛乳	米 あわ 揚げ油 揚げ油 揚げ油	鶏もも きゅうり にんじん 人参 人参		24月	ポークカレー ひじきのサラダ わかめスープ りんご	ポテトフライ 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 皮付ポテト 揚げ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ピーマン わかめ えのきたけ ほしひじき だいごめ	ひじきのサラダ 卵(和風ドレッシング)
11火	タコライス わかめともやしの酢の物 すまし汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	豚肉 大豆肉 牛乳	揚げ油 揚げ油 揚げ油	たまねぎ にんじん トマト えのきたけ ほうれんそう 青ねぎ わかめ		25火	ジュシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのごま和え オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 揚げ油 そうめん ひやむぎ 薄力粉 すりごま 無塩バター	にんじん ほしひじき にんじん 青ねぎ ブロッコリー ミックス おろし	デコレーションケーキ 卵(卵除去)
12水	スパゲティミートソース カルシウムサラダ コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 チーズ 牛乳	揚げ油 揚げ油 揚げ油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ぶなしめじ 小松菜 ほしひじき バナナ		26水	野菜醤油ラーメン カルシウムサラダ 揚げしゅうまい バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚肉 卵 揚げ油 揚げ油 揚げ油	揚げ油 揚げ油 揚げ油	とうもろこし きゅうり にんじん わかめ 小松菜 ほしひじき バナナ	野菜醤油ラーメン 卵(卵不使用)
13木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 味噌汁 りんご パンサンスー	ココアクッキー 牛乳	鶏卵 鶏もも 牛乳	米 強化麦 揚げ油 揚げ油 揚げ油	大根 ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ピーマン きゅうり 黄ピーマン	パンサンスー 卵(赤ハム→赤パプリカ)	27木	鶏の甘辛味噌丼 切干大根のナムル すまし汁 オレンジ	ハムチーズパンケーキ 牛乳	鶏もも 鶏卵 牛乳 チーズ 牛乳	米 揚げ油 花魁 いりごま 揚げ油 揚げ油	たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 わかめ 青ねぎ 明太子 きゅうり	ハムチーズパンケーキ 卵(赤ハム除去)
14金	チキンカレー スパサラダ コンソメスープ オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも 牛乳	米 強化麦 揚げ油 揚げ油 揚げ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ 揚げ油 揚げ油	スパサラダ 卵(マヨネーズ→和風ドレッシング)	28金	麦ごはん 白身魚の天ぷら 味噌汁 納豆 りんご ブロッコリーのおかか和え	ココアバナナケーキ 牛乳	鶏もも 鶏卵 白身魚 卵 揚げ油 揚げ油	米 強化麦 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 揚げ油	ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー 黄ピーマン りんご バナナ	
							31月	家庭保育協力日					

★ 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。材料は主なものを記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 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。