



幼児食こんだて



愛泉保育園

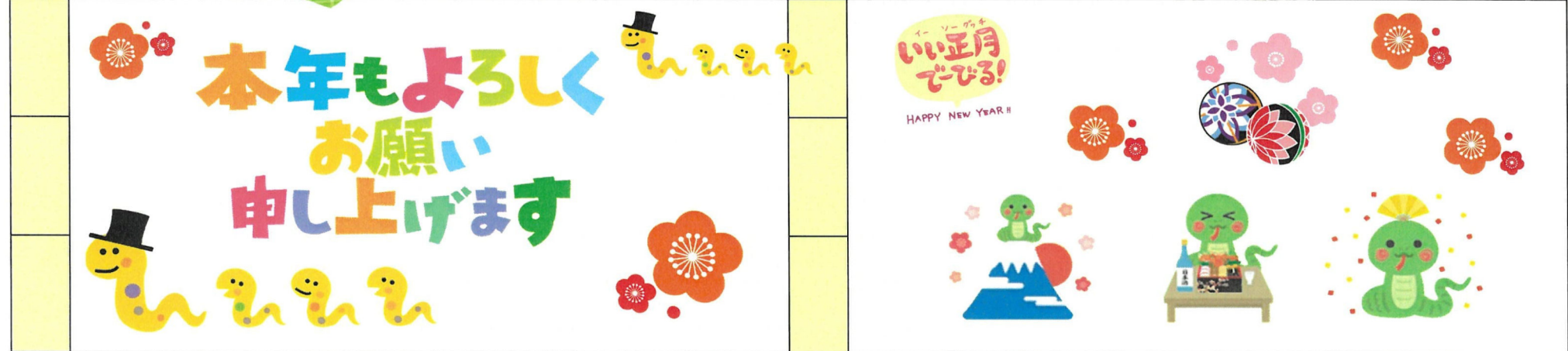
赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくなる

(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 小麦粉 卵 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 切干大根 ミックスビーンズ オリーブ		20	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 小麦粉 卵	ぶなしめじ 青菜 にんじん たまねぎ わかめ りんご 人参ペースト	
7火	七草風粥 コロケ 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 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	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 糸かきかつお 牛乳	揚げ油 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 オリーブ	
8水	五目うどん 春巻き ブロッコリーのごま和え バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん すりごま 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい ブロッコリー ミックスビーンズ バナナ わかめ		22	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)
9木	麦ごはん 照り焼きチキン 味噌汁 りんご	クープイリチー 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも 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ギー 卵 (卵除去)	23	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 ごま油 小麦粉 卵 マカロン	もずく 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ 切干大根 赤ピーマン	
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 糸かきかつお 糸引き納豆 牛乳	米 付みド 小麦粉 キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	大根 確定したけ 小松菜 にんじん オリーブ		24	チキンカレー いんげんのゆかり和え コンソメスープ	ココアスコーン 牛乳	鶏もも ブレイク 牛乳	米 強化麦 じゃがいも 小麦粉 無塩バター	にんじん たまねぎ 青ピーマン 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	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 卵 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 ホットケーキ粉	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 オリーブ かぼちゃ	マカロニごまサラダ 卵 (マヨネーズ除去)	28	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	卵 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 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 ミックスビーンズ オリーブ 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	揚げ油 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	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)
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 卵 キャノーラ油 牛乳	米 キャノーラ油 ホットケーキ粉	大根 ほうれんそう 切干大根 赤パプリカ きゅうり りんご		30	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 骨抜き 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 菜の花 にんじん オリーブ	シュガーラスク 卵 (卵不使用)
17金	お弁当会	いももち 牛乳	牛乳	薄力粉 揚げ油 さつまいも		ムーチャー祭 	31	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	ミンパバーグ ベーコン 牛乳	米 あわ キャノーラ油 さつまいも 揚げ油 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)



★ 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。