



幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・青となる 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	照り焼きチキン丼 青菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	りんごゼリー&せんべい 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 赤かきつお 牛乳	サラダ油 米 甘辛はんぺい	キャベツ にんじん だいずもやし にら 大根 わかめ 小松菜 れんげ		16	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	菜飯おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 ふりかけ 牛乳	サラダ油 キャベツ ほうれん草 米	たまねぎ にんじん トト キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ バナナ	
2	沖縄そば 鉄分たっぷりの和え物 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸長かまぼこ 鶏がら 牛乳	沖縄そば 米 刻み昆布 ほしひじき ほうれん草 にんじん きゅうり バナナ	青ねぎ 刻み昆布 ほしひじき ほうれん草 にんじん きゅうり バナナ	沖縄そば 卵:(卵不使用)	17	あわご飯 白身魚フライ イナムドゥチ汁 納豆	ちんすこう 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ 白身フライ 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャベツ ほうれん草 油 いりごま油 ごま油 薄力粉 トト	たまねぎ にんじん 赤パプリカ きゅうり りんご	
3	チキンカレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏もも 牛乳	米 強化麦 じゃがいも すりごま油 わかめ マギー	にんじん たまねぎ 青ピーマン ほうれん草 えのきたけ ブロッコリー ミックスベータ ニンジン		18	ポークカレー スパサラダ コンソメスープ オレンジ	ココアクッキー 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも キャベツ ほうれん草 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ ほうれん草 青ピーマン ほうれん草 ぶなしめじ きゅうり りんご	スパサラダ 卵:(和風ドレッシング)
4	あわご飯 鯖の味噌煮 すまし汁 オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	絹ごし豆腐 さば 合わせ味噌 卵 牛乳	米 あわ うずき キャベツ 薄力粉	青ねぎ キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん れんげ にら		21	あわご飯 すき焼き風 すまし汁 りんご	牛乳	豚肉 厚揚げ豆腐 牛乳	米 あわ 和風ごま油 甘辛はんぺい	わかめ 青ねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ 長ねぎ インゲン とうもろこし	
7	あわご飯 鶏肉のごま味噌焼 すまし汁 りんご	青のりポテト 牛乳	鶏もも 赤だし味噌 牛乳	米 あわ いりごま油 皮付き キャベツ	えのきたけ わかめ 青ねぎ ごぼう にんじん にら りんご あおのり		22	ジューシー そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのミックスサラダ オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	卵 鶏もも 生クリーム 牛乳	米 キャベツ ほうれん草 ひやむぎ 薄力粉 サラダ油 ミックス 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 れんげ バナナ もも	ブロッコリーのミックスサラダ 卵:(卵除去) 卵:(和風ドレッシング)
8	麦ごはん 白身魚のか-竜田揚げ 味噌汁 納豆	人参の蒸しパン 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 強化麦 キャベツ れんげ	大根 青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら れんげ 人参ペースト		23	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	わかめおにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 ぎょうざ チーズ 卵 牛乳	キャベツ ごま油 キャベツ 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ 小松菜 ほしひじき バナナ わかめ	野菜醤油ラーメン 卵:(卵不使用) 卵:(なると-豚肉)
9	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 牛乳	うどん キャベツ 小麦粉 揚げ油 米	大根 にんじん 青ねぎ あおのり わかめ ほうれん草 菜の花 バナナ		24	タコライス わかめと竹輪の和え物 コンソメスープ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆肉 ビーズチーズ 焼き竹輪 牛乳	サラダ油 米 キャベツ	たまねぎ にんじん トト ほうれん草 わかめ れんげ	
10	鶏の甘辛味噌丼 パンサンスー 中華スープ りんご	サーターアランダギー 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 鶏卵 牛乳	米 ごま油 はるさめ 薄力粉 サラダ油 揚げ油	たまねぎ 赤ピーマン 小松菜 にんじん わかめ 青ねぎ きゅうり 黄ピーマン	サーターアランダギー 卵:(卵除去)	25	お弁当会	牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 キャベツ 揚げ油	かぼちゃペースト	南瓜サーターアランダギー 卵:(卵除去)
11	麦ごはん ポークチャップ コンソメスープ オレンジ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳	米 強化麦 キャベツ れんげ	ほうれん草 ぶなしめじ たまねぎ インゲン ブロッコリー にんじん 赤ピーマン れんげ		28	あわご飯 照り焼きハンバーグ 味噌汁 りんご	牛乳	合わせ味噌 ミニハンバーグ ウィンナー 牛乳 チーズ キャベツ れんげ	米 あわ うずき キャベツ ほうれん草 薄力粉 サラダ油	青菜 たまねぎ にんじん 青ピーマン りんご	ミニハンバーグ 卵:(卵除去) ポテトリヨネーズ 卵:(卵除去)
14	あわご飯 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 りんご	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 赤だし味噌 しゅうまい きな粉 牛乳	米 あわ うずき キャベツ ほうれん草 揚げ油 れんげ	わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ りんご		29	昭和の日					
15	麦ごはん 鶏の竜田揚げ 味噌汁 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 強化麦 キャベツ ほうれん草 無塩バター	大根 わかめ ごま油 たまねぎ にんじん だいずもやし れんげ		30	野菜そば 春巻 バナナ	牛乳	豚肉 鶏がら ふりかけ 牛乳	沖縄そば 揚げ油 米	キャベツ たまねぎ にんじん だいずもやし にら バナナ	野菜そば 卵:(卵不使用)
ご進級ご入園 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。