



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 木	チキンカレー ブロッコリーのごま和え コンソメスープ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	鶏もも 牛乳	米 強化麦 じゃがいも すりごま白 おろし マーマリン	にんじん たまねぎ 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 パプリカ		16 金	もずく丼 わかめともやしの酢の物 肉団子と春雨のスープ りんご	ココアクッキー 牛乳	豚肉 大豆肉 ミートボール 牛乳	サラダ油 米 強化麦 はるさめ 薄力粉 無塩バター	もずく たまねぎ 青ピーマン にんじん とうもろこし ほうれんそう ぶなしめじ わかめ	肉団子と春雨のスープ (ミートボール→鶏肉)
2 金	竹の子入り炊き込みご飯 白身魚フライ 味噌汁 りんご 小松菜の炒め物	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 白身魚 白身 あずき 牛乳	米 押し麦 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 ごまつな たまねぎ だいずもやし		19 月	あわご飯 ポークチャップ ジュリアンスープ ブロッコリーのごま和え りんご	ぶどうゼリー&せんべい 牛乳	80-ス 牛乳	米 あわ キャノーラ油 すりごま白 甘辛せんべい	キャベツ にんじん 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 りんご	
5 月	こどもの日						20 火	麦ごはん 鶏の竜田揚げ 味噌汁 野菜チャンプルー オレンジ	ホットケーキ 牛乳	沖縄豆腐 合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉	えのきたけ にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ パプリカ	
6 火	振替休日						21 水	スパゲティミートソース ほうれん草のおかか和え コンソメスープ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 糸かきかつお 牛乳	サラダ油 パプリカ オリーブオイル 米	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ぶなしめじ ほうれんそう パプリカ 塩昆布	
7 水	五目うどん いんげんのゆかり和え 竹輪のごま揚げ りんご	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 黒ごま 揚げ油 米	大根 にんじん はくさい インゲン りんご わかめ		22 木	麦ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き すまし汁 クービリチー オレンジ	スイートポテト 牛乳	白身魚 合わせ味噌 味噌 豚肉 牛乳	米 押し麦 マヨネーズ キャノーラ油 さつまいも 無塩バター	わかめ 青ねぎ 刻み昆布 にんじん パプリカ	白身魚の味噌マヨ焼き (マヨネーズ使用)
8 木	5月8日はゴーヤーの日♪ わかめスープ ふりかけごはん ゴーヤーとツナの和え物 オレンジ	りんごゼリー&せんべい 牛乳	ふりかけ 鶏もも 牛乳	米 いりごま白 甘辛せんべい	わかめ えのきたけ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン ゴーヤー にんじん パプリカ	ふりかけごはん (卵不使用ふりかけ)	23 金	ポークカレー マカロニサラダ コンソメスープ りんご	お麩のラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 焼きふ 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 とうもろこし きゅうり りんご	マカロニサラダ (マヨネーズ使用)
9 金	麦ごはん 白身魚の赤しそ天 味噌汁 納豆 青菜チャンプルー りんご	人参の蒸しパン 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 白身魚 糸引き納豆 牛乳	米 押し麦 小麦粉 キャノーラ油 ホットケーキ粉	大根 にんじん ごまつな たまねぎ だいずもやし りんご 人参ペースト		26 月	あわご飯 白身魚のオーロラ焼き 味噌汁 納豆 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 白身魚 鶏卵 豚肉 糸引き納豆 牛乳	米 あわ マヨネーズ 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 にんじん	白身魚のオーロラ焼き (マヨネーズ使用) 麩チャンプルー (卵除去)
12 月	あわご飯 照り焼きチキン 冬瓜汁 りんご	ちんすこう 牛乳	厚揚げ豆腐 合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ サラダ油 キャノーラ油 薄力粉 ラード	にんじん とうがん ブロッコリー たまねぎ りんご	ブロッコリーソース (卵・コン除去)	27 火	きのこ炊き込みご飯 そうめん汁 チキンの唐揚げ ブロッコリーのミックス オレンジ	デコレーションケーキ 牛乳	80-ス 鶏もも 鶏卵 生クリーム 牛乳	サラダ油 米 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 指定した材料 えのきたけ 青ねぎ ブロッコリー パプリカ みかん バナナ	ブロッコリーのミックス (卵除去) (マヨネーズ使用) デコレーションケーキ (卵除去)
13 火	タコライス ポテトフライ コンソメスープ オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 大豆肉 ピザチーズ 牛乳	サラダ油 米 皮付トマト キャノーラ油 薄力粉	たまねぎ にんじん トマト レタス ほうれんそう とうもろこし パプリカ		28 水	味噌ラーメン カルシウムサラダ 春巻き バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	なると 煮干し 粉かつお節 合わせ味噌 チーズ 牛乳	ラーメン ごま油 揚げ油 米	とうもろこし りよくとうもろ わかめ 小松菜 ほしひじき バナナ	味噌ラーメン (卵不使用麺) (なると→豚肉)
14 水	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	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 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 (卵不使用麺・かまぼこ)	29 木	麻婆豆腐丼 切干大根のナムル 中華スープ りんご	大学芋風 牛乳	沖縄豆腐 豚肉 味噌 鶏もも 牛乳	サラダ油 ごま油 米 いりごま白 さつまいも 黒ごま	青ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん わかめ 切干しだいこん 赤パプリカ	
15 木	麦ごはん 白身魚の竜田揚げ イナムドゥチ汁 油味噌 切干大根の和え オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ 白身魚 油味噌 きな粉 牛乳	米 押し麦 付いた好味噌 キャノーラ油 ホットケーキ粉	指定した材料 切干しだいこん 赤パプリカ きゅうり パプリカ		30 金	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		サーターアンダギー (卵除去)

- ★ 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。