



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 (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 金	麦ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き わかめスープ おくらのごま和え りんご	青のりポテト 牛乳	白身魚 味噌 牛乳	米 強化麦 マヨネーズ すりごま 皮付ポテト キャノーラ油	わかめ 大根 オクラ ミックスベタネ りんご あおのり	白身魚の味噌マヨ焼き 卵:(ノンエッグマヨネーズ使用)	18 月	あわご飯 チキンのマヨネーズ焼き 味噌汁 春雨サラダ りんご	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ごま油 はるさめ 甘辛せんべい	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん とうもろこし きゅうり りんご ぶどう飲料 付けがー		
4 月	あわご飯 煮込みハンバーグ コンソメスープ カルシウムサラダ りんご	ココアスコーン 牛乳	ミンクパ チーズ 牛乳	米 あわ ホットケーキ粉 無塩バター	マヨネーズ ぶなしめじ 小松菜 ほしひじき りんご		19 火	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 マカロニサラダ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 すりごま マカロニ マヨネーズ ホットケーキ粉	えのきたけ わかめ にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり オクラ	マカロニサラダ 卵:(ノンエッグマヨネーズ使用)	
5 火	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 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 いりごま さつまいも 無塩バター	大根 青ねぎ キャベツ たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 青ピーマン ほうれんそう		20 水	スパゲティナポリタン わかめともやしの酢の物 肉団子スープ バナナ	青菜おにぎり 牛乳	ベーコン パルメザンチーズ ミートボール ふりかけ 牛乳	スパゲティ オリーブオイル バター 米	たまねぎ マヨネーズ 青ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし わかめ りょくとうもろこし	スパゲティナポリタン 卵:(ノンエッグマヨネーズ使用)	
6 水	沖縄そば 小松菜のおかか和え 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 糸かきかつお 牛乳	沖縄そば 米	青ねぎ 刻み昆布 小松菜 にんじん バナナ	沖縄そば 卵:(卵不使用糖・かまぼこ)	21 木	あわご飯 鯖の赤しそ揚げ 味噌汁 納豆 野菜チャンプルー りんご	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 さば 糸引き納豆 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ホットケーキ粉	ぶなしめじ 大根 キャベツ りょくとうもろこし たまねぎ にんじん りんご		
7 木	夏野菜チキンカレー ブロッコリーのさっぱり和え コンソメスープ りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏もも 牛乳	米 キャノーラ油 ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 刻みおくら トマト ほうれんそう とうもろこし		22 金	お弁当会	サーターアランダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油		サーターアランダギー 卵:(卵除去)	
8 金	あわご飯 さばの味噌煮 すまし汁 金平ごぼう 納豆 オレンジ	りんごゼリー せんべい 牛乳	絹ごし豆腐 さば 赤だし味噌 糸引き納豆 牛乳	米 あわ いりごま ごま油 甘辛せんべい	わかめ しょうが ごぼう にんじん にら オクラ りんご飲料 付けがー		25 月	あわご飯 メンチカツオーロラソース すまし汁 鉄分たっぷりの和え物 りんご	ごまクッキー 牛乳	ミンチ 牛乳	米 あわ キャノーラ油 マヨネーズ 薄力粉 無塩バター いりごま	えのきたけ わかめ 青ねぎ ほしひじき ほうれんそう にんじん きゅうり りんご	メンチカツオーロラソース 卵:(ノンエッグマヨネーズ使用)	
11 月	お誕生会						26 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	卵 鶏もも スクミリン 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 サラダ油 バター 薄力粉 揚げ油 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 とうもろこし オクラ バナナ	ブロッコリーのごま和え 卵:(ノンエッグマヨネーズ使用)	
12 火	ポークカレー キャベツのゆかり和え コンソメスープ りんご	大学芋風 牛乳	豚肉 牛乳	米 強化麦 じゃがいも さつまいも サラダ油 黒ごま	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		27 水	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 中華スープ バナナ	鮭おにぎり 牛乳	赤い スライス 焼きたけ 竹輪 鮭 牛乳	中華めん 小麦粉 揚げ油 米 いりごま	きゅうり だいずもやし にんじん わかめ ほうれんそう 青ねぎ あおのり バナナ	冷やし中華 卵:(卵不使用糖) 卵:(錦糸卵除去)	
13 水	冷やし鶏天うどん カルシウムサラダ バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	鶏もも 油揚げ チーズ 牛乳	うどん 小麦粉 サラダ油 米	わかめ 青ねぎ 小松菜 ほしひじき バナナ 塩昆布		28 木	ふりかけごはん 照り焼きチキン 味噌汁 クービリチー オレンジ	紅芋ちんすこう 牛乳	ふりかけ 油揚げ 合わせ味噌 鶏もも 牛乳	米 サラダ油 紅芋パウダー 薄力粉	にんじん 青ねぎ 刻み昆布 にんじん にら オクラ		
14 木	タコライス フライドポテト コンソメスープ りんご	南瓜蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	キャノーラ油 米 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん トマト レタス マヨネーズ ぶなしめじ りんご かぼちゃペースト		29 金	麦ごはん ささみチーズフライ 味噌汁 4種の野菜ナムル オレンジ	シュガーラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 ささみチキン 牛乳	米 押麦 キャノーラ油 いりごま ごま油 食パン 無塩バター	大根 青ねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし オクラ	シュガーラスク 卵:(卵不使用食パン)	
15 金	あわご飯 白身魚フライ イナムドゥチ汁 オクラのおかか和え オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 丸長かまぼこ 白身フライ 糸かきかつお 牛乳	米 あわ 付けがー サラダ油 薄力粉 キャノーラ油	指定しいたけ オクラ わかめ にんじん オクラ にら									

★ 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。