



# 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)			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	文化の日						17月	ヤンニョムチキン丼 4種の野菜ナムル 味噌汁 オレンジ						
4火	あわご飯 ミニメンチカツ 味噌汁 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 ミニメンチカツ 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ キャノラ油 焼きふ ツナ油 ホットケーキ粉	小松菜 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	麩チャンプルー 卵：(卵除去)	18火	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	
5水	スパゲティミートソース ブロッコリーの和風ごま和え 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	ツナ油 スパゲティ オリーブオイル 和風ごま油 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ 大根 ブロッコリー ミックスビーンズ バナナ		19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 丸巻き 鶏がら ぎょうざ 油味噌 牛乳	沖縄そば キャノラ油 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：(卵不使用麺)
6木	ごはん 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 納豆	お麩のラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも 糸引き納豆 牛乳	米 じゃがいも キャノラ油 いりごま白 ごま油 焼きふ 無塩バター	わかめ 青ねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう キャベツ きゅうり 塩昆布		20木	麦ごはん 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 春雨サラダ オレンジ	紅芋ちんすこう 牛乳	豚肉 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 キャノラ油 すりごま白 はるさめ 紅芋パウダー 薄力粉 ラード	えのきたけ わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ とうもろこし		
7金	麦ごはん 白身魚のみそマヨ焼 すまし汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	白身魚 味噌 豚肉 牛乳	米 押麦 うず巻き麩 マヨネーズ キャノラ油 ホットケーキミックス マーガリン	わかめ にんじん 切干しいたけ にら りんご バナナ	白身魚のみそマヨ焼 卵：(ノンエッグマヨネーズ使用) バナナケーキ バナナ：(バナナケーキ)	21金	あわご飯 白身魚のもみじ焼き わかめスープ りんご	小松菜とひじきの炒め	ココアスコーン 牛乳	白身魚F 味噌 牛乳	米 あわ マヨネーズ キャノラ油 ホットケーキ粉 無塩バター	わかめ えのきたけ にんじん ほしひじき ししひじき 小松菜 りんご	白身魚のもみじ焼き 卵：(ノンエッグマヨネーズ使用)
10月	あわご飯 鶏の竜田揚げ 中華スープ オレンジ	ホットケーキ 牛乳	鶏もも 豚肉 牛乳	米 あわ キャノラ油 ごま油 ホットケーキ粉	にんじん わかめ 青ねぎ はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ チゲンサイ		24月	振替休日			 11月24日は和食の日です★			
11火	ポークカレー 小松菜のおかか和え コンソメスープ りんご	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚肉 糸かきかつお 牛乳	米 じゃがいも 甘辛せんべい	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 小松菜 りんご	ポークカレー バナナ：(7月27日フリーメニュー)	25火	ジュシー そうめん汁 照り焼きハンバーグ カルシウムサラダ オレンジ	お誕生会	デコレーションケーキ 牛乳	ツナ ミニハンバーグ チーズ 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 小松菜 オレンジ バナナ もも	デコレーションケーキ 卵：(卵除去) バナナ：(バナナ除去)
12水	五目うどん きゅうりの塩昆布和え 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 きゅうり 塩昆布 バナナ わかめ		26水	野菜醤油ラーメン 鉄分たっぷりの和え物 春巻き バナナ		塩昆布おにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 牛乳	ラーメ ごま油 揚げ油 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 ほうれんそう きゅうり	野菜醤油ラーメン 卵：(卵不使用麺) 卵：(なると除去)
13木	★七五三祝いMENU★ イナムドゥチ汁 ふりかけごはん クービイリチー 白身魚の天ぷら オレンジ	人参蒸しパン 牛乳	ふりかけ 豚肉 丸巻かまぼこ 白身魚F ツナ 牛乳	米 付いた味噌 小麦粉 キャノラ油 ホットケーキ粉	指定しいたけチリ 刻み昆布 にんじん にら オレンジ 人参ペースト		27木	麦ごはん 白身魚のオーロラ焼き 肉団子スープ りんご	ひじきとブロッコリー炒め	ごまクッキー 牛乳	ミニロール 白身魚 牛乳	米 強化麦 マヨネーズ キャノラ油 薄力粉 無塩バター いりごま白	はくさい にんじん とうもろこし ほしひじき ししひじき ブロッコリー りんご	白身魚のオーロラ焼き 卵：(卵除去) 肉団子スープ 卵：(肉団子除去)
14金	お弁当会	サーターアンドギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 ツナ油 揚げ油		サーターアンドギー 卵：(卵除去)	28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 ビーツ 牛乳	ツナ油 米 皮付ポテト キャノラ油 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 レタス マッシュルーム ぶなしめじ あおのり オレンジ	
	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。

★ バナナアレルギーは昼食で提供されるバナナは他果物で対応しています。