



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

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	ヤンニヨムチキン丼 4種の野菜ナムル 味噌汁 オレンジ		大学芋風牛乳	鶏もも 合わせ味噌 牛乳	キャノーラ油 ごま油 米	ばなしめじ 青菜 りょくとんもやし ほうれんそう にんじん さつまいも かがり油 黒ごま、	
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 キャノーラ油 焼きふ サラダ油 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 だいこん にら りんご	麩チャンブルー 卵:(卵除去)	18火	あわご飯 沖縄風煮付け 味噌汁 りんご	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 わけみどり いちご キャノーラ油	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 プ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	サラダ油 ハーブオイル 和風ごまドレ 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ 大根 ブロッコリー ミックスピーナツ 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		豚三枚肉 油味噌おにぎり牛乳	沖縄そば 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:(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 キヤベツの塩昆布和え 納豆 オレンジ	お麸のラスク牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも 糸引き納豆 牛乳	米 じゃがいも キャノーラ油 いりごま油 ごま油 焼きふ 無塩バター	わかめ 青ねぎ にんじん 青ビーマン ごま油 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	強化麦 キャノーラ油 すりごま白 はるさめ 紅芋バター 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 青ビーマン キャベツ とうもろこし		
7金	麦ごはん 白身魚のみそや焼 すまし汁 切干大根炒め 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 ヨコネーズ キャノーラ油 ホットケーキ粉 マーガリン	わかめ にんじん 切干したこん 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:(パンケーキ)	21金	あわご飯 白身魚のもみじ焼き わかめスープ りんご	ココアスコーン牛乳	白身魚F 味噌 牛乳	米 あわ ヨコネーズ キャノーラ油 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 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 キャノーラ油 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							
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 糸引きかつお牛乳	米 じゃがいも 甘辛せんべい とうもろこし 青ビーマン ほうれんそう とうもろこし 小松菜 りんご	パン:(アレルギンフリーワ)	25火	ジューシーそうめん汁 照り焼きハンバーグ カルシウムサラダ オレンジ	デコレーションケーキ牛乳	サーフィン ミニハーフ チーズ 鶏卵 生クリーム 牛乳	米 キャノーラ油 そらめん 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 れんげ 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 竹輪の磯辯揚げ 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 たまねぎ 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	ラーメン ごま油 揚げ油 米	どうもろこし 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	★七五三お祝いMENU★ イナムドウチ汁 ふりかけごはん 白身魚の天ぷら クーピーリチー オレンジ	人参蒸しパン牛乳	ぶりかけ 豚肉 丸長かまぼこ 白身魚F ガラ 牛乳	米 けんかげ味噌 小麦粉 キャノーラ油 ホットケーキ粉	指定いたけの きり昆布 にんじん にら オレンジ 人参ベースト		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	ごまクッキー牛乳	ミートボール 白身魚 牛乳	米 強化麦 ヨコネーズ キャノーラ油 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 ブロッコリー りんご	白身魚のオーロラ焼き 卵:(ノンエッグマヨネーズ使用) 肉団子スープ 卵:(肉団子除去)	
14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:(卵除去)	28金	タコライス 青のリポテト 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 ヒザチーズ 牛乳	サダ油 米 皮付ボーテ キャノーラ油 ブルーベリー油 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 ばなしめじ あおのり オレンジ		

★ 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。