



幼児食



2025年

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

知念あさひ保育園 知念こども園

曜日		献立名	主な食材			おやつ	曜日		献立名	主な食材(昼食)			おやつ
			赤	黄	緑					赤	黄	緑	
1 (火)	昼食	○白ご飯 ○ポークビーンズ ○切干し大根サラダ ○みそ汁 ○果物	豚肉 大豆水煮 豆腐	米 じゃが芋	玉葱・人参 トマト缶 胡瓜・わかめ 切干大根 バナナ	○おからドーナツ ○牛乳	16 (水)	昼食	○きびご飯 ○麻婆豆腐 ○パンサンスー ○コーンスープ ○果物	豚肉 豆腐 ハム	米 もちきび 春雨	玉葱・人参 竹の子 ニラ・椎茸 にんにく 生薑・もやし 胡瓜・スイカ コーン缶 キャベツ	○ホットケーキ (いちご) ○牛乳
2 (水)	昼食	弁当会				○アイスクリーム ○クラッカー	17 (木)	昼食	○白ご飯 ○魚のゆかり揚げ ○切干し大根煮 ○みそ汁 ○果物	白身魚 高野豆腐 油揚げ 鶏卵	米	人参・椎茸 切干大根 ほうれん草 玉葱・バナナ	○フルーツポンチ ○牛乳
3 (木)	昼食	○白ご飯 ○鶏のから揚げ ○納豆みそ ○ゴーヤーサラダ ○みそ汁 ○ゼリー	鶏肉 納豆 ツナ缶	米	にんにく 生薑・小葱 ゴーヤー 胡瓜・人参 パイン缶 玉葱・わかめ もも缶	○タンナファクルー ○牛乳	18 (金)	昼食	○白ご飯 ○和風ハンバーグ ○マカロニサラダ ○スープ ○ゼリー	豚肉 豆腐 ベーコン	米 マカロニ	玉葱・大根 胡瓜・人参 コーン缶 チンゲン菜 ゼリー	○誕生日ケーキ ○牛乳
4 (金)	昼食	○お魚そぼろご飯 ○筑前煮 ○かき玉汁 ○果物	さば 鶏肉 鶏卵	米 こんにやく	人参・ごぼう 長葱・大根 れんこん 椎茸・小松菜 バナナ	○ホットビスケット ○牛乳	19 (土)	昼食	○白ご飯 ○肉じゃが ○みそ汁 ○果物	豚肉 油揚げ	米 じゃが芋 しらたき	玉葱・人参 いんげん ほうれん草	○ピーノ ○牛乳
5 (土)	昼食	○ガーリックチャーハン ○ほうれん草ごま和え ○みそ汁 ○果物	豚肉	米	玉葱・人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン缶 キャベツ オレンジ	○はちや棒 ○牛乳	22 (火)	昼食	○白ご飯 ○揚げ出し豆腐 ○人参しりしり ○みそ汁 ○果物	豆腐 鶏卵 ツナ缶	米	玉葱・小葱 人参・ニラ えのき わかめ バナナ	○ちんすこう ○牛乳
7 (月)	昼食	○ちらし寿司 ○ちくわの磯部揚げ ○フライドポテト ○もずく汁 ○果物	鶏卵 油揚げ ちくわ	米 フライド ポテト	人参・椎茸 胡瓜・小葱 刻みのり 青のり もずく すいか	○いちごゼリー ○星せんべい ○カルピス	23 (水)	昼食	○ドライカレー ○ごぼうサラダ ○スープ ○果物	豚肉 ツナ缶 豆腐	米	玉葱・人参 マッシュ ルーム缶 パプリカ ピーマン にんにく ごぼう・胡瓜 ほうれん草	○ごま団子 ○牛乳
8 (火)	昼食	○ポークカレー ○キャベツのツナ和え ○みそ汁 ○果物	豚肉 ツナ缶	米 じゃが芋	玉葱・人参 胡瓜・えのき キャベツ わかめ オレンジ	○蒸しパン ○牛乳	24 (木)	昼食	○ナポリタン ○南瓜サラダ ○わかめスープ ○ゼリー	ウインナー チーズ 鶏卵	スパ麺 じゃが芋	玉葱・南瓜 ピーマン 胡瓜・わかめ トマト缶 パセリ粉 パイン缶	○おにぎり (鮭)
9 (水)	昼食	○白ご飯 ○かじきフライ ○ひじきの煮物 ○蒸し南瓜 ○みそ汁 ○果物	かじき 鶏卵 大豆水煮	米 パン粉 こんにやく	人参・ひじき 南瓜・玉葱 ほうれん草 バナナ	○みたらし団子 ○牛乳	25 (金)	昼食	○きびご飯 ○鶏手羽元の甘酢煮 ○ポテトサラダ ○みそ汁 ○果物	鶏手羽 鶏卵	米 もちきび じゃが芋	玉葱・生薑 にんにく 胡瓜・コーン 人参・大根 ほうれん草 スイカ	○ピザトースト ○牛乳
10 (木)	昼食	○きびご飯 ○煮付け ○納豆サラダ ○わかめスープ ○果物	豚肉 豆腐 納豆	米 もちきび 麩	大根・人参 昆布・わかめ ブロッコリー オレンジ	○南瓜ケーキ ○牛乳	26 (土)	昼食	○焼きビーフン ○スティック胡瓜 ○みそ汁 ○果物	豚肉 干しえび 豆腐	ビーフン	玉葱・人参 ピーマン 椎茸・胡瓜 ほうれん草 オレンジ	○おにぎり (昆布) ○牛乳
11 (金)	昼食	○コッペパン ○ポテトグラタン ○コールスローサラダ ○野菜スープ ○ゼリー	鶏肉 チーズ バター 牛乳	コッペパン じゃが芋	玉葱・人参 パプリカ ほうれん草 マッシュ ルーム缶 コーン缶 ゼリー	○おにぎり (わかめ)	28 (月)	昼食	○白ご飯 ○魚のポテトクリーム焼き ○ゴーヤーチャンプルー ○みそ汁 ○果物	白身魚 豚肉 鶏卵	米 じゃが芋	ゴーヤー 人参・もやし えのき わかめ オレンジ	○さつま芋団子 (あずき) ○牛乳
12 (土)	昼食	○マーボー豆腐丼 ○胡瓜の昆布和え ○みそ汁 ○果物	豚肉 豆腐	米 じゃが芋	人参・玉葱 にんにく 生薑・胡瓜 塩昆布 わかめ オレンジ	○ポテコ ○牛乳	29 (火)	昼食	○タコライス ○ピーマンおなか和え ○春雨スープ ○果物	豚肉 チーズ かつお節	米・春雨	トマト・人参 玉葱 ピーマン 小松菜 バナナ	○ほうれん草 ケーキ ○牛乳
14 (月)	昼食	○白ご飯 ○豚肉しゃぶしゃぶ風 ○揚げ餃子 ○みそ汁 ○果物	豚肉 豆腐 餃子	米	キャベツ 人参・胡瓜 長葱・生薑 レモン汁 わかめ オレンジ	○大学芋 ○牛乳	30 (水)	昼食	○きびご飯 ○魚の竜田揚げ ○クレープイリチー ○みそ汁 ○果物	白身魚 豚肉	米 もちきび こんにやく	人参・玉葱 刻み昆布 ほうれん草 オレンジ	○スコーン ○牛乳
15 (火)	昼食	○白ご飯 ○さばの梅煮 ○野菜炒め ○ゆし豆腐 ○果物	さば 豚肉 ゆし豆腐	米 しらたき	キャベツ 人参・玉葱 ピーマン 小葱・バナナ	○ヒラヤーチー ○牛乳	31 (木)	昼食	○もずく丼 ○野菜チーズ焼き ○みそ汁 ○果物	豚肉 鶏卵 粉チーズ	米	もずく 人参・玉葱 ピーマン 生薑・南瓜 ブロッコリー 冬瓜・わかめ バナナ	○たいやき ○牛乳

★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。★アレルギー対応献立は、個別に配布しています。