



# 幼兒食



# 2025年

赤

血や肉・骨となる

黃

熱や力となる

緑

体の調子をよくする

知念あさひ保育園

| 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<br>(木)  | 昼食 | ○白ご飯<br>○豚肉の中華炒め<br>○納豆サラダ<br>○みそ汁<br>○果物         | 鶏肉<br>納豆           | 米            | キャベツ<br>玉葱・人参<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>大根・わかめ<br>りんご | ○ヒラヤー<br>チー(もずく)<br>○牛乳 | 17<br>(土)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○麻婆豆腐丼<br>○胡瓜の和え物<br>○みそ汁<br>○果物                   | 豚肉<br>豆腐                                         | 米<br>じゃが芋          | 人参・玉葱<br>にんにく<br>生薑・胡瓜<br>塩こんぶ<br>わかめ<br>オレンジ                    | ○おにぎり<br>(ゆかり)<br>○牛乳                           |                    |
| 2<br>(金)  | 昼食 | ○白ご飯<br>○きびなごかりん揚げ<br>○豆腐チャンプルー<br>○みそ汁<br>○果物    | きびなご<br>沖縄豆腐<br>鶏卵 | 米            | 生薑・人参<br>ピーマン<br>キャベツ<br>ほうれん草<br>玉葱・バナナ         | ○紅芋<br>ちんすこう<br>○牛乳     | 19<br>(月)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○白ご飯<br>○ポークビーンズ<br>○大根サラダ<br>○みそ汁<br>○果物          | 豚肉<br>大豆水煮                                       | 米<br>じゃが芋          | 玉葱・人参<br>トマト缶<br>大根・胡瓜<br>コーン缶<br>えのき<br>わかめ<br>バナナ              | ○人参ブリッ<br>ツ<br>○牛乳                              |                    |
| 3<br>(土)  | 昼食 | 憲法記念日                                             |                    |              |                                                  |                         | 20<br>(火)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○きびご飯<br>○鶏肉のごま風味焼き<br>○フーチャンプルー<br>○みそ汁<br>○果物    | 鶏肉<br>豚肉                                         | 米<br>もちきび<br>こんにやく | 刻み昆布<br>人参・玉葱<br>小松菜<br>長葱・りんご                                   | ○チーズ<br>スコーン<br>○牛乳                             |                    |
| 5<br>(月)  | 昼食 | こどもの日                                             |                    |              |                                                  |                         | 21<br>(水)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○白ご飯<br>○魚の五目あんかけ<br>○キャベツの昆布和え<br>○みそ汁<br>○果物     | 白身魚<br>油揚げ                                       | 米<br>もちきび          | 玉葱・もやし<br>人参・小葱<br>椎茸・南瓜<br>ほうれん草<br>塩こんぶ<br>オレンジ                | ○アップルパイ<br>○牛乳                                  |                    |
| 6<br>(火)  | 昼食 | 振替休日                                              |                    |              |                                                  |                         | 22<br>(木)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○コッペパン<br>○ポテトグラタン<br>○コールスローサラダ<br>○野菜スープ<br>○果物  | 鶏肉<br>チーズ                                        | コッペパン<br>じゃが芋      | 玉葱・人参<br>パプリカ<br>マッシュ<br>ルーム缶<br>ほうれん草<br>コーン缶<br>キャベツ<br>ゼリー    | ○おにぎり<br>(わかめ)                                  |                    |
| 7<br>(水)  | 昼食 | ○チキンカレーライス<br>○切干し大根サラダ<br>○スープ<br>○果物            | 鶏肉                 | 米・麩<br>じゃが芋  | 玉葱・人参<br>ブロッコリー<br>胡瓜・小松菜<br>切干し大根<br>りんご        | ○サターア<br>ンダギー<br>○牛乳    | 23<br>(金)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○もずく丼<br>○小松菜お浸し<br>○みそ汁<br>○果物                    | 豚肉<br>鶏卵                                         | 米                  | もずく・玉葱<br>ピーマン<br>パプリカ<br>生薑・人参<br>大根・わかめ<br>りんご                 | ○ベイクドポテト<br>○カリカリ煮干し<br>○牛乳                     |                    |
| 8<br>(木)  | 昼食 | ○お魚そぼろご飯<br>○筑前煮<br>○みそ汁<br>○果物                   | さば<br>絹ごし豆腐        | 米            | 長葱<br>ごぼう<br>人参・大根<br>ほうれん草<br>えのき<br>わかめ<br>バナナ | ○じゃが芋<br>もち<br>○牛乳      | 24<br>(土)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○ほうれん草チャーハン<br>○野菜マヨ焼き<br>○みそ汁<br>○果物              | 干しえび                                             | 米<br>じゃが芋          | ほうれん草<br>人参・玉葱<br>ブロッコリー<br>わかめ<br>オレンジ                          | ○あみじゃが<br>○牛乳                                   |                    |
| 9<br>(金)  | 昼食 | ○三色丼<br>○ナムル<br>○ゆし豆<br>○果物                       | 豚肉<br>鶏卵<br>豆腐     | 米            | 人参・もやし<br>小松菜<br>いんげん<br>パプリカ<br>小葱・バナナ          | ○さつま芋<br>ケーキ<br>○牛乳     | 26<br>(月)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○白ご飯<br>○魚の西京焼き<br>○野菜炒め<br>○かき玉汁<br>○果物           | さば<br>鶏卵                                         | 米<br>こんにやく         | キャベツ<br>ピーマン<br>玉葱・人参<br>ほうれん草<br>りんご                            | ○チンピン<br>○牛乳                                    |                    |
| 10<br>(土) | 昼食 | ○ガーリックチャーハン<br>○ほうれん草ごま和え<br>○みそ汁<br>○果物          | 豚肉<br>ちくわ          | 米            | 玉葱・人参<br>ピーマン<br>にんにく<br>ほうれん草<br>キャベツ<br>オレンジ   | ○はちや棒<br>○牛乳            | 27<br>(火)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○ミートソーススパゲティ<br>○ツナサラダ<br>○コンソメスープ<br>○果物          | 豚肉<br>ツナ缶<br>チーズ                                 | ス・パ・麺<br>じゃが芋      | 玉葱・人参<br>マッシュ<br>ルーム缶<br>ピーマン<br>キャベツ<br>胡瓜・バナナ<br>パプリカ<br>ほうれん草 | ○おにぎり<br>(鮭)                                    |                    |
| 12<br>(月) | 昼食 | ○白ご飯<br>○揚げ出し豆腐<br>○人参しりしり<br>○みそ汁<br>○果物         | 豆腐<br>鶏卵<br>ツナ缶    | 米            | 大根・小葱<br>人参・玉葱<br>ニラ・えのき<br>わかめ<br>バナナ           | ○お好み焼き<br>○牛乳           | 28<br>(水)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○白ご飯<br>○アジフライ<br>○ほうれん草サラダ<br>○豚汁<br>○果物          | あじ<br>豚肉<br>豆腐                                   | 米<br>こんにやく         | ほうれん草<br>えのき<br>コーン缶<br>大根・ごぼう<br>人参・小葱<br>オレンジ                  | ○フルーツ<br>ヨーグルト                                  |                    |
| 13<br>(火) | 昼食 | ○タコライス<br>○ピーマンのおかか和え<br>○春雨スープ<br>○果物            | 豚肉<br>チーズ          | 米・春雨         | 玉葱・トマト<br>キャベツ<br>人参・小松菜<br>ピーマン<br>りんご          | ○くずもち<br>○牛乳            | 29<br>(木)                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | ○きびご飯<br>○鶏肉のマーマレード焼き<br>○フーチャンプルー<br>○もずく汁<br>○果物 | 鶏肉<br>鶏卵<br>豆腐                                   | 米・麩<br>もちきび        | マーマレード<br>ジャム<br>キャベツ<br>玉葱・人参<br>もずく<br>りんご                     | ○きな粉ク<br>リームサンド<br>○牛乳                          |                    |
| 14<br>(水) | 昼食 | 弁当会                                               |                    |              |                                                  |                         | ○アイスク<br>リーム<br>○クラッカー                                      | 30<br>(金)                                                                                                                                                                                                                  | 昼食                                                 | ○白ご飯<br>○ヘルシーミートローフ<br>○マカロニサラダ<br>○野菜スープ<br>○果物 | 豚肉<br>豆腐           | 米<br>マカロニ                                                        | 玉葱・胡瓜<br>ブロッコリー<br>えのき<br>人参・コーン<br>キャベツ<br>ゼリー | ○誕生日<br>ケーキ<br>○牛乳 |
| 15<br>(木) | 昼食 | ○野菜そば<br>○揚げしゅうまい<br>○胡瓜し和え<br>○果物                | 豚肉                 | 沖縄そば<br>じゃが芋 | 人参・胡瓜<br>小葱<br>キャベツ<br>オレンジ                      | ○ジューシー                  | 31<br>(土)                                                   | <div><div></div><div>親子遠足</div><div></div></div> |                                                    |                                                  |                    |                                                                  |                                                 |                    |
| 16<br>(金) | 昼食 | ○白ご飯<br>○魚のポテトクリーム焼き<br>○切干し大根の炒め物<br>○みそ汁<br>○果物 | 白身魚<br>豚肉          | 米<br>じゃが芋    | ピーマン<br>もやし・人参<br>切干し大根<br>えのき<br>バナナ            | ○さつま芋団<br>子(あずき)<br>○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。<br>★アレルギー対応献立は、個別に配布しています。 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                                                  |                    |                                                                  |                                                 |                    |