



献立表 幼児食



2025

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
4 土	わかめうどん はりはり漬け ゼリー	○お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎せんべい	ツナ缶	たまねぎ、にんじん、こねぎ、わかめ、切干し だいこん、刻み昆布、しょうが	干しうどん、上白糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、穀物酢、オレンジゼリー、 麦茶、ソフトビスケット、甘辛せんべい
6 月	ふわふわ丼 パンサンスー ゼリー	○お茶 ○せんべい ◎お茶 ◎バナナマフィン	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ロースハム、牛乳	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、 きゅうり、きくらげ、バナナ	うるち米、調合油、車ふ、上白糖、はるさめ、 ごま油、いりごま、薄力粉	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、 オレンジゼリー、麦茶、甘辛せんべ い、ベーキングパウダー
7 火	野菜ラーメン あえもの みかん	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎七草おにぎり	豚肉、しらす干し、牛乳、プロセスチーズ	しょうが、にんじん、たまねぎ、りょくとうもや し、メンマ、スイートコーン、キャベツ、こね ぎ、きゅうり、みかん、だいこん、ほうれんそう	中華めん、サラダ油、上白糖、うるち米	中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こ しょう、こいくちしょうゆ、麦茶
8 水	パン ポークビーンズ フレンチサラダ バナナ	○牛乳 ○みかん ◎ミルク ◎グレープゼリー、せんべい	豚肉、大豆、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	いちごジャム、にんじん、ぶなしめじ、たまね ぎ、キャベツ、葉にんじん、きゅうり、スイート コーン、バナナ、みかん、粉寒天、ぶどう ジュース	食パン、じゃがいも、なたね油、上白糖、調合 油	コンソメ、トマトケチャップ、食塩、こ しょう、中濃ソース、トマトピューレー、 穀物酢、しょうゆせんべい
9 木	三色丼 ごぼうのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎芋ぜんざい	鶏ひき肉、いりたまご、油揚げ、牛乳、あずき	しょうが、干しいたけ、にんじん、こまつな、 たまねぎ、ごぼう、しいたけ、こねぎ、ネー ブルオレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合 成清酒、かつおだし、米みそ、麦茶、 食塩
10 金	わかめごはん 魚の塩焼き はりはり和え 麩のすまし汁 ゼリー	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎チーズドーナツ	さけ、しらす干し、牛乳、スキムミルク、粉 チーズ	レモン、切干しだいこん、にんじん、刻み昆 布、たまねぎ、わかめ、こねぎ、ネーブルオレ ンジ	うるち米、上白糖、釜焼きふ、薄力粉、サラダ 油	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつ おだし、オレンジゼリー、ベーキング パウダー
11 土	クリームスープスパゲティ キャベツのマリネ バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎牛乳 ◎クラッカーサンド	鶏もも肉、しばえび、牛乳、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリ ンピース、キャベツ、きゅうり、レーズン、パナ ナ	スパゲッティ、調合油、サラダ油、上白糖	コンソメ、水、コーンクリームスープ、 食塩、こしょう、穀物酢、ソフトビス ケット、クラッカー
14 火	ごはん 魚の西京焼き なます えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎芋けんぴ	鮭、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチー ズ、スキムミルク	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、え のきたけ、こねぎ	うるち米、上白糖、さつまいも、調合油	米みそ、みりん風調味料、合成清 酒、食塩、穀物酢、かつおだし、うすく ちしょうゆ、水
15 水	ごはん ぎせい豆腐 付け合わせ 里芋のみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ジャムサンド	木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、卵、牛乳、ス キムミルク	ミックスペジタブル、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、バナナ、いち ごジャム	うるち米、上白糖、調合油、さといも、食パン	こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、 米みそ
16 木	ごはん 筑前煮 白菜のおかか和え みかん	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎野菜かりんとう	鶏もも肉、焼き竹輪、削り節、牛乳、スキムミ ルク	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、さや いんげん、はくさい、ほうれんそう、みかん	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖、ごま 油	合成清酒、みりん風調味料、こいくち しょうゆ、甘辛せんべい、かりんとう
17 金	揚げ蓮根とじゃこの御飯 にしき和え わかめのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎大豆スコーン	しらす干し、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳、 スキムミルク、大豆	れんこん、にんじん、こまつな、だいずもや し、きゅうり、たまねぎ、わかめ、こねぎ、ネー ブルオレンジ	うるち米、調合油、上白糖、薄力粉、有塩パ ター、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合 成清酒、かつおだし、食塩、しょうゆ せんべい、ベーキングパウダー
18 土	みそラーメン 大根サラダ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎肉まん	焼き豚、蒸しかまぼこ、ロースハム、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、りょ くとうもやし、スイートコーン、だいこん、パナ ナ	中華めん、上白糖、なたね油	中華だし、米みそ、うすくちしょうゆ、 穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、甘辛 せんべい、麦茶、肉まん
20 月	カレーライス 和風サラダ ゼリー	○牛乳 ○ビスケット ◎ミルク ◎プリン ◎おかし	牛ばら肉、しらす干し、牛乳、スキムミルク、 卵	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャ ベツ、きゅうり、トマト、わかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖、サラ ダ油	カレールー、トマトケチャップ、こいくち しょうゆ、食塩、穀物酢、オレンジゼ リー、ソフトビスケット、甘辛せんべい
21 火	パン 鶏肉のオーロラソース和え 付け合わせ マカロニスープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎五平餅	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきた け、バナナ	ロールパン、かたくり粉、じゃがいも、調合 油、マカロニ、もち米、うるち米、上白糖、いり ごま	こいくちしょうゆ、合成清酒、米みそ、 トマトケチャップ、みりん風調味料、食 塩、コンソメ、麦茶

22 水	ごはん すり身ボール ゆでキャベツ 中華風スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	すけとうだら、木綿豆腐、ベーコン、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	れんこん、きくらげ、ミックスベジタブル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、こねぎ、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、水、中華だし、こしょう
23 木	豚丼 おひたし みかん	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ハムチーズ蒸しパン	豚もも肉、しらす干し、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	しょうが、こねぎ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、りょくとうもやし、みかん	うるち米、調合油、上白糖、薄力粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
24 金	ごはん 魚のカレームニエル レモン酢和え 豆乳スープ	○牛乳 ○みかん ◎ミルク ◎セサミクッキー	さけ、ウインナーソーセージ、豆乳、牛乳、スキムミルク、卵	レモン、きゅうり、だいずもやし、にんじん、はくさい、刻み昆布、たまねぎ、ぶなしめじ、黄ピーマン、こまつな、みかん	うるち米、薄力粉、有塩バター、上白糖、マーガリン、いりごま	食塩、こしょう、カレー粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、ベーキングパウダー
25 土	チキンライス ツナサラダ 野菜スープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎マドレーヌ	鶏もも肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、卵	にんじん、青ピーマン、スイートコーン、たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー、きゅうり、黄ピーマン、こねぎ	うるち米、なたね油、有塩バター、上白糖、薄力粉、ファットスプレッド	コンソメ、トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、こしょう、うすくちしょうゆ、ソフトビسケット、ベーキングパウダー
27 月	ごはん 石狩鍋風 ポイルウインナー ごま和え	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎チーズマフィン	絹ごし豆腐、さけ、ウインナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、卵、ピザ用チーズ	にんじん、だいこん、キャベツ、こねぎ、はくさい、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも、上白糖、いりごま、薄力粉、有塩バター	かつおだし、米みそ、合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
28 火	子ぎつね丼 甘酢漬け バナナ	○牛乳 ○みかん ◎ミルク ◎杏仁豆腐	油揚げ、卵、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、しょうが、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、バナナ、みかん、粉寒天、パイナップル缶、黄桃缶、レモン、みかん缶	うるち米、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢
29 水	ごはん 魚の野菜あんかけ 春雨スープ みかん	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎みたらし団子(幼児) 菓子(乳児)	さわら、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	にんじん、りょくとうもやし、はくさい、干しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ、みかん、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、はるさめ、白玉粉	合成清酒、こいくちしょうゆ、中華だし、こしょう、食塩、甘辛せんべい
30 木	ごはん 五目煮豆 かぶの味噌汁 ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎抹茶蒸しパン	鶏もも肉、さつま揚げ、大豆、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ	にんじん、さやいんげん、かぶ、たまねぎ、こねぎ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖、薄力粉、なたね油	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、オレンジゼリー、麦茶、ベーキングパウダー、抹茶
31 金	ごはん 松風焼 付け合わせ 豆腐のすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎焼き芋	卵、牛乳、絹ごし豆腐、スキムミルク	ごぼう、こねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、パン粉、ごま、さつまいも	米みそ、かつおだし、食塩、うすくちしょうゆ

春の七草

1月7日は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草が入った七草がゆを食べて胃腸をいたわりましょう。おかゆが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

正月の行事食

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。数の子は【子孫繁栄】、たいは【めでたい】、こんぶは【よろこんぶ】、黒豆は【まめに暮らせますように】などそれぞれの食材が持つ意味もあります。
今年1年の幸せを祈って、ご家族で一緒に味わえるといいですね。

鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様をおくするためにお餅をいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料でいろいろな楽しみ方があります。