



献立表 幼児食

2025 年



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎屋おやつ)	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
1 土	もやしラーメン 即席漬け バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚肉、しらす干し、牛乳、ウインナーソーセージ、卵	しょうが、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、メンマ、こまつな、はくさい、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、バナナ	中華めん、なたね油、上白糖、いりごま、薄力粉	中華だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、こしょう、オイスターソース、穀物酢、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
3 月	豚寿司 おかか和え 麩のすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎カルピス ◎いちごババロア	豚もも肉、削り節、牛乳、乳酸菌飲料、ホイップクリーム	大葉、キャベツ、こまつな、にんじん、生わかめ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、いちご	うるち米、上白糖、いりごま、車ふ	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、かつおだし、うすくちしょうゆ、しょうゆせんべい、ババロア
4 火	ごはん ポトフ ボイルウインナー ツナサラダ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	ウインナーソーセージ、ツナ缶、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	ブロッコリー、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ
5 水	ごはん(ゆかり) ナムル 厚揚げのカレー煮 ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎クラッカーサンド	焼き竹輪、豚もも肉、厚揚げ、ゼラチン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、クリームチーズ	チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、オレンジジュース、粉寒天、いちごジャム	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま、なたね油、かたくり粉	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、カレー粉、みりん風調味料、中華だし、クラッカー
6 木	パン 魚フライオーロラソース 付け合わせ きのこスープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎小松菜とツナのみそおにぎり	ホキ、ロースハム、牛乳、ツナ缶、削り節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、しいたけ、ぶなしめじ、バナナ、こまつな	ロールパン、薄力粉、パン粉、なたね油、マカロニ、うるち米、ごま油	食塩、こしょう、トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、みりん風調味料、米みそ
7 金	ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め ワンタンスープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎芋ぜんざい(乳児) ◎白玉ぜんざい(幼児)	牛ばら肉、鶏もも肉、牛乳、あずき、絹ごし豆腐	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、りょくとうもやし、赤ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、しいたけ、こねぎ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、ごま油、ぎょうざの皮、上白糖、さつまいも、白玉粉	料理酒、オイスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、こしょう、麦茶
8 土	焼きうどん 豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ボンデケーキ	豚肉、蒸しかまぼこ、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、こねぎ、あおのり、きくらげ、チンゲンサイ、バナナ	うどん、なたね油、白玉粉	お好み焼きソース、食塩、こしょう、中華だし、うすくちしょうゆ、ウエハース
10 月	お弁当 					
11 火	ごはん 豆腐とツナの卵焼き ごま和え そうめん汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎スイートポテトドーナツ	絹ごし豆腐、ツナ缶、卵、蒸しかまぼこ、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	にんじん、スイートコーン、グリーンピース、りょくとうもやし、チンゲンサイ、たまねぎ、こねぎ	うるち米、なたね油、上白糖、いりごま、そうめん、さつまいも、有塩バター、薄力粉	食塩、こしょう、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、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
12 水	パン クリームシチュー 大根サラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎米粉ココア蒸しパン	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、だいこん、こまつな、スイートコーン、バナナ	ロールパン、調合油、じゃがいも、上白糖、なたね油、米粉	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、ピュアココア、ベーキングパウダー
13 木	ごはん ヒレカツ ゆでキャベツ 切り干し大根の味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎マーラーカオ	豚ヒレ肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、豆乳、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切干しだいこん、こねぎ、バナナ、レーズン	うるち米、薄力粉、パン粉、なたね油、上白糖	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、こいくちしょうゆ
14 金	ごはん 魚とわかめの煮つけ 酢の物 厚揚げの味噌汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ロッククッキー	さわら、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、スキムミルク	わかめ、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー
15 土	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ステックパン	ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、スイートコーン、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、レーズン、バナナ	スパゲッティ、なたね油、サラダ油、上白糖、薄力粉	トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい、ドライイースト、ベーキングパウダー

17 月	ごはん 魚のごまみそ焼き 白菜のおかか和え えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎いもてん	さわら、削り節、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミ ルク	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、こねぎ	うるち米、なたね油、いりごま、上白糖、さつ まいも、天ぷら粉	合成清酒、米みそ、みりん風調味料、 こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくち しょうゆ、食塩、ウエハース
18 火	パン かぼちゃグラタン コンソメスープ ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎たこやき	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン	いちごジャム、にんじん、たまねぎ、かぼ ちゃ、ブロッコリー、キャベツ、こねぎ、バナナ	食パン、有塩バター、マカロニ、パン粉	ホワイトソース、食塩、こしょう、コンソ メ、こいくちしょうゆ、麦茶、お好み焼 き、お好み焼きソース、マヨネーズ
19 水	ラーメン 和え物 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎わかめおにぎり	豚肉、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、スイートコーン、キャベツ、こねぎ、きくら げ、きゅうり、刻み昆布、バナナ、乾燥わかめ	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
21 金	赤飯 若鶏のたつた揚げ 付け合わせ ごぼうの味噌汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎アイスクリーム	あずき、鶏もも肉、油揚げ、牛乳、プロセス チーズ、スキムミルク、ラクトアイス	新しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ご ぼう、ぶなしめじ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、もち米、かたくり粉、なたね油	合成清酒、食塩、こいくちしょうゆ、か つおだし、米みそ
22 土	カツカレー パプリカのサラダ ゼリー	○牛乳 ○菓子	牛ひき肉、豚ひき肉、豚ロース、ツナ缶、ゼラ チン、牛乳	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、赤 ピーマン、黄ピーマン、オレンジジュース、粉 寒天	うるち米、炒め油、サラダ油、上白糖	カレールウ、トマトケチャップ、食塩、 こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、ウ エハース
24 月	ごはん カレー肉じゃが なます オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎（幼児）うぐいすもち ◎（乳児）菓子	豚肉、牛乳、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、き な粉	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこ ん、こまつな、刻み昆布、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、じゃがいも、板こんにゃ く、上白糖、さつまいも、白玉粉	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、カ レー粉、食塩、穀物酢、麦茶、抹茶
25 火	焼肉丼 春雨スープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎菜の花サンド	豚肉、牛乳、スキムミルク、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、 だいこん、しょうが、レモン、きくらげ、チンゲ ンサイ、バナナ、ネーブルオレンジ、ブロッコ リー	うるち米、調合油、上白糖、いりごま、はるさ め、ロールパン	こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調 味料、中華だし、食塩、こしょう、マヨ ネーズ
26 水	ごはん 野菜のかき揚げ 付け合わせ 油揚げの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎麩のラスク	しばえび、油揚げ、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、わ かめ、こねぎ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、さつまいも、天ぷら粉、なたね油、 車ふ、グラニュー糖、食塩不使用バター	食塩、かつおだし、米みそ、ピュアココ ア
27 木	ごはん 春けんちん 焼きししゃも 酢みそ和え	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎野菜かりんとう	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ししゃも、しらす干し、 スキムミルク、牛乳	キャベツ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいた け、こねぎ、こまつな、はくさい	うるち米、なたね油、ごま油、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、 みりん風調味料、米みそ、穀物酢、か りんとう、ソフトビسケット
28 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 豆乳スープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ピーチケーキ	鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳、牛乳、プロセ スチーズ、スキムミルク、卵	オレンジマーマレード、パセリ、にんじん、た まねぎ、ぶなしめじ、こまつな、黄桃缶	うるち米、なたね油、じゃがいも、マカロニ、薄 力粉、上白糖、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、こ しょう、コンソメ、ベーキングパウダー
29 土	肉うどん 甘酢漬け バナナ	◎お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎焼きプリンタルト	牛ばら肉、蒸しかまぼこ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、こねぎ、チンゲンサイ、 りょくとうもやし、きくらげ、しょうが、バナナ	うどん、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風 調味料、食塩、穀物酢、しょうゆせん べい、麦茶、タルト
31 月	ごはん 豚肉と大根の煮物 レモン酢和え	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎ブルーン ◎菓子	豚肉、厚揚げ、かつお節、牛乳	だいこん、にんじん、こねぎ、干しいたけ、 きゅうり、だいずもやし、ほうれんそう、刻み昆 布、レモン、ブルーン	うるち米、なたね油、板こんにゃく、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀 物酢、食塩、ソフトビスケット、麦茶

○「桜餅」の由来

享保二年(1717年)、長命寺の門前に住み寺の御用を務める山本新六という男性が考案
したのが始まりといわれます。大量に落ちてくる桜の葉を利用できないかと考え、塩漬け
にして餅を巻いて売り出したところ大変な評判となり、全国へと広まりました。

○「桜餅」といえばどっち派？

桜餅は、関東風と関西風の2種類の桜餅があります。

関西風



道明寺粉で作った皮で小豆餡を包んだス
タイル。おまんじゅう状の丸い形が特徴で
す。

関東風



小麦粉などの生地を焼き、クレープ状の
皮で餡を巻いたスタイル。筒型の形状が
特徴です。

