4月

幼児食こんだて

令和7年

※ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。

日 曜	献立名	おやつ 午前（1・2歳児） 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 火	ポークカレー（Fe） 温サラダ わかめスープ バナナ	マンナビスケット 揚げパン(きなこ) スキムミルク	豚肉 わかめ きな粉 脱脂粉乳	精白米 新玄 じゃが芋 カレールウ 白ゴマ 味付けロール	人参玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり トマト GP ブロッコリー バナナ
2 水	あわごはん 魚のオーロラソース焼き しゃきしゃき炒め 豆腐のみそ汁　ネーブル	バナナ ミニパンケーキ スキムミルク	白身魚(ほき) 豚肉 竹小町 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	精白米 あわ ミニパンケーキ	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ねぎ ネーブル
3 木	もずくどんぶり（Fe、コーン） ほうれん草のすまし汁 バナナ	マンナウエハース ソフトせんべい りんごジュース	もずく 豚ひき肉 油揚げ 豆腐	精白米 新玄 片くり粉	しょうが ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 バナナ りんごジュース
4 金	スパゲティミートソース いんげんのゴマあえ えのきのすまし汁 チーズ　ネーブル	バナナ 青菜おにぎり(Fe) スキムミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ スティックチーズ 脱脂粉乳	スパゲティ 白すりごま 精白米 新玄 白ゴマ	人参　玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト缶 いんげん えのきたけ ねぎ ネーブル
5 土	ごはん ミートボール 人参シリシリー（卵抜き） 豆腐のみそ汁　バナナ	チーズ 昆布おにぎり(Fe) スキムミルク	ミートボール 竹小町 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 脱脂粉乳	精白米 精白米 新玄 白ゴマ	人参 ブロッコリー もやし ねぎ バナナ
7 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 大根のみそ汁　パイン缶	野菜ハイハイン アメリカンドック スキムミルク	鶏手羽元 干ひじき 油揚げ わかめ アメリカンドック 脱脂粉乳	精白米	しょうが ニンニク 人参 いんげん 大根 ねぎ パイン缶
8 火	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん(ほき) 春雨の中華炒め コーンスープ　ネーブル	バナナ ミニたい焼き スキムミルク	白身魚(ほき) 豚肉 脱脂粉乳	精白米 あわ 片くり粉 春雨 ミニたい焼き	たけのこ キャベツ 人参しめじ いんげん コーン缶 玉ねぎ ネーブル
9 水	長崎ちゃんぽん 芋とひじきのサラダ バナナ	マンナビスケット みそおにぎり スキムミルク	豚肉 竹小町 調製豆乳 干ひじき ツナ 脱脂粉乳	ちゃんぽんめん さつま芋 精白米 新玄	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 Hコーン缶 バナナ
10 木	ごはん 松風焼き(豆腐) 切干大根のイリチー 青菜のすまし汁　ネーブル	バナナ ジャムサンド スキムミルク	鶏ひき肉 豆腐 刻み昆布 ツナ缶 油揚げ 脱脂粉乳	精白米 パン粉 白ゴマ 食パン いちごジャム	切干大根 人参 糸こんにゃく 小松菜 ネーブル
11 金	豚丼(Fe) ほうれん草のツナあえ なめこ汁 バナナ	マンナウエハース 人参蒸しパン スキムミルク	豚肉 刻みのり ツナ缶 絹ごし豆腐 調製豆乳 脱脂粉乳	精白米 新玄 HKミックス粉	しめじ長ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ人参 ほうれん草 なめこ水煮 ねぎバナナ 人参ジュース レーズン
12 土	カレーピラフ(Fe) ボイルウィンナー ポテトスープ ネーブル	チーズ わかめおにぎり(Fe) スキムミルク	鶏もも肉 ウィンナー わかめふりかけ 脱脂粉乳	精白米 新玄 じゃが芋 精白米 新玄 白ゴマ	人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP Cコーン缶 ネーブル
14 月	豆腐ブレッド ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ　パイン缶	野菜ハイハイン ごま塩おにぎり(Fe) スキムミルク	ハンバーグ 脱脂粉乳	豆腐ブレッド じゃが芋 精白米 新玄 黒ゴマ	人参 きゅうり レーズン 玉ねぎ コーン缶 パイン缶
15 火	あわごはん 西京焼き(さば) 野菜チャンプルー(ポーク) 豆腐のすまし汁　ネーブル	バナナ ツナサンド スキムミルク	さば ポーク缶 わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶 脱脂粉乳	精白米 あわ 食パン	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ ネーブル
16 水	豚肉ビビンバ（fe） 白菜の昆布あえ えのきのすまし汁 バナナ	マンナビスケット ミルクもち 麦茶	豚肉 液卵 塩昆布 わかめ 脱脂粉乳 きな粉	精白米 新玄 白ゴマ 片くり粉	小松菜 もやし 人参　白菜 きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ
17 木	おべんとう会	バナナ サーターアンダギー スキムミルク	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 白ゴマ	
18 金	あわごはん 鶏のから揚げ ツナポテト炒め キャベツのみそ汁　バナナ	マンナウエハース 豆腐のブラウニー スキムミルク	鶏もも肉 ツナ缶 油揚げ 純ココア 豆腐 脱脂粉乳	精白米 あわ 米粉 片くり粉 じゃが芋 米粉 片くり粉	しょうが ニンニク 玉ねぎ キャベツ ねぎ バナナ
19 土	ハヤシライス(Fe) わかめスープ ネーブル	チーズ 梅おにぎり スキムミルク	牛肉 わかめ 脱脂粉乳	精白米 新玄 白ゴマ 精白米 新玄	玉ねぎ 人参 ニンニク GP しめじ ネーブル
21 月	麦ごはん ひきわり納豆 厚揚げのそぼろ煮 白菜スープ　パイン缶	野菜ハイハイン ミルクパウンドケーキ スキムミルク	ひきわり納豆 刻みのり 豚ひき肉 厚揚げ 鶏卵　牛乳 脱脂粉乳	精白米 強化麦 春雨 小麦粉	ねぎ 人参 いんげん 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン パイン缶
22 火	ごはん　ふりかけ ふっくらまぐろカツ こんにゃくのソテー 豆腐のすまし汁　ネーブル	バナナ パンプディング スキムミルク	ふっくらまぐろカツ 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐 卵　牛乳 Pヨーグルト 脱脂粉乳	精白米 食パン	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 しょうが ねぎ ネーブル
23 水	沖縄そば ブロッコリーおかか和え フライドポテト バナナ	マンナビスケット ジューシーおにぎり(Fe) スキムミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚だし骨 花かつお ツナ缶 塩昆布 脱脂粉乳	沖縄そば フライドポテト 精白米 新玄	ねぎ ブロッコリー バナナ ねぎ
24 木	ごはん 豆腐の中華煮 肉団子 中華スープ　ネーブル	野菜ハイハイン ひとくちビスケット スキムミルク	豆腐 豚肉 安心素材 ミートボール ツナ缶 脱脂粉乳	精白米 片くり粉 春雨 ひとくちビスケット	白菜　人参 たけのこ 生しいたけ しょうが にんにく 長ネギ チンゲン菜 ネーブル
25 金	三色ごはん(Fe) 白和え 油揚げのみそ汁 バナナ	マンナウエハース ちんすこう スキムミルク	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ わかめ 脱脂粉乳	精白米 新玄 小麦粉	しょうが 人参 小松菜 糸こんにゃく 小松菜 ねぎ バナナ
26 土	鶏肉のあんかけ丼(Fe) うちなーみそ汁 ネーブル	チーズ 黒糖ミルクせんべい スキムミルク	鶏もも肉 刻みのり 豆腐 ポーク缶 脱脂粉乳	精白米 新玄 片くり粉 黒糖ミルク せんべい	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 ネーブル
28 月	ごはん チキンナゲット パパイアイリチー 豚汁　パイン缶	野菜ハイハイン オートミールクッキー スキムミルク	ナゲット ツナ缶 鶏卵 牛乳 豚肉 厚揚げ 脱脂粉乳	精白米 小麦粉 オートミール ごま	パパイア 人参 ニラ 大根 干しいたけ ねぎ パイン缶
30 水	肉うどん 野菜のかき揚げ ブロッコリーのツナあえ ネーブル	バナナ チュモッパ スキムミルク	豚肉 ツナ わかめ 脱脂粉乳 のり	精白米 うどん 白ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ねぎ ネーブル たくあん