

# 幼児食こんだて表

※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。

(作成者)栄養士

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食・午後おやつ)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1金	豚肉ビビンバ 揚げゴーヤ(甘醤油) コーンスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー	レモンラスク ミルク	豚薄切り肉 ★Pヨーグルト	精白米 ごま油 白ゴマ 黒ゴマ	ほうれん草、もやし、人参、にがうり、ホーン缶、コーン缶、キャベツ、バナナ、みかん缶	18月	ごはん(強化米) 焼そばのおろしソース ひじきの煮物 鶏肉汁 果物	ビスケット	ざくざく ココアクッキー ミルク	さば 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 鶏肉	精白米	大根、人参、小松菜、とうがんと、干しいたけ、ネーブル
2土	春雨のあんかけ井 きゅうりの中華風 大根汁 果物	ウエハース	せんべい ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 春雨 ごま油 ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり、大根、バナナ	19火	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き きゅうりとしらすの甘酢 レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	ネーブル	揚げパン ミルク	豚肉 しらす干し わかめ ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	長ねぎ、きゅうり、レタス、えのきたけ、りんご
4月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ スライストマト 大根汁 果物	ビスケット	ちんすこう ミルク	もずく 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用)	精白米	ピーマン、赤ピーマン、ホーン缶、人参、トマト、大根、えのきたけ、ネーブル	20水	冷やしそうめん 鶏のから揚げ(カレー風味) 白菜のツナ炒め 果物	★チーズ	じゅーしー おにぎり ミルク	●ハム(卵不使用) 鶏もも肉 ツナ缶	▲そうめん	きゅうり、トマト、人参、白菜、小松菜、スイカ
5火	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー 鶏肉汁 果物	ネーブル	アイスクリーム ウエハース	さば(生) 刻み昆布 豚三枚肉 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	切干大根、人参、糸こんにゃく、とうがんと、干しいたけ、人参、みかん缶	21木	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ(減塩) きんぴらごぼう 魚のみそ汁 果物	バナナ	フライドポテト りんごジュース	▲豆腐 牛肉、豚肉、刻み昆布、鶏肉、白身魚	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、しいたけ、ニラ、とうがんと、パイナップル
6水	弁当会	★チーズ	パン 乳製品	卵	精白米		22金	わかめごはん(強化米) レバーの竜田揚げ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(厚揚げ) 果物	せんべい	カリカリ小魚 バナナ ミルク	わかめごはん の素、豚レバー、●ハム(卵不使用)、◇厚揚げ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、バナナ
7木	ごはん(強化米) 照り焼きハンバーグ モーウィときゅうりのカリカリ みそ汁(油揚げ) 果物	バナナ	キャロットサンド ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ◇油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 さつま芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、ネーブル	23土	肉みそ丼 ブロッコリー(ドレ) ポテトスープ 果物	ウエハース	あんぱん ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、人参、ブロッコリー、バナナ
8金	じゃこ入り梅ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ひじきの中華サラダ みそ汁(豆腐) 果物	せんべい	いちごマフィン ミルク	ちりめん じゃこ 鶏もも肉 干ひじき ◇豆腐	精白米 白ゴマ 白ゴマ ごま油	梅干、青しそ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、とうがんと、スイカ	25月	納豆ごはん(オクラ) 肉じゃが(カレー風味) スライストマト 魚のみそ汁 果物	クラッカー	ヨーグルトブレッド ミルク	◇ひきわり納豆 豚肉 白身魚	精白米 じゃが芋	オクラ、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、トマト、とうがんと、パイナップル
9土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	ウエハース	スティックパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、きゅうり、みつば、バナナ	26火	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼 いろどりサラダ 野菜とハムのスープ 果物	ネーブル	おこわ風 おにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用) 豚ひき肉	◎ロールパン(超熱) ごま油	きゅうり、ブロッコリー、トマト、ホーン缶、かぼちゃ、白菜、小松菜、メロン
12火	タコライス ごまかぼちゃ 春雨スープ 果物	ネーブル	ちんびん ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ 鶏もも肉	精白米 白ゴマ 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、ネーブル	27水	夏野菜カレー ごぼうサラダ(ごまマヨ) わかめスープ 果物	★チーズ	ケーキ ミルク	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ▲小麦粉 ごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、きゅうり、ごぼう、赤ピーマン、みつば、ネーブル
13水	納豆ごはん(オクラ) 揚げ魚のレモン醤油 人参シリシリ そうめん汁 果物	★チーズ	メロンパン風 トースト ミルク	◇ひきわり納豆 白身魚 ツナ缶	精白米 ▲そうめん	オクラ、人参、玉ねぎ、カイワレ大根、メロン	28木	和風スパゲティ ポテトサラダ 鶏肉と野菜のスープ 果物	★チーズ	鮭おにぎり ミルク	豚肉 鶏もも肉	▲スパゲティ ★バター じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご
14木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツとオクラのツナあえ 果物	バナナ	いなり風おにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、オクラ、みかん缶、人参	29金	ごはん(強化米) ささみフライ トマトときゅうりの酢みそあえ 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー	人参ケーキ ミルク	鶏ささみ ●竹小町(卵不使用) わかめ 鶏もも肉	精白米 ごま油 春雨	トマト、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご
15金	キーマカレー 夏野菜サラダ もずく汁 ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー	バナナケーキ ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 もずく ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、にがうり、えのき、パン缶、みかん	30土	中華丼 もずくスープ(絹ごし) 果物	ウエハース	カステラ ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しめじ、バナナ
16土	へちまどんぶり きゅうりのゴマあえ 大根汁 果物	ウエハース	亀の甲せんべい ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米 ごま油 ごま	へちま、人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、きゅうり、大根、バナナ							

- ★ 食材、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。
- ★ 食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。
- ★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。
- ★ 幼児食移行期(1~1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。
- ★ 仕入れの関係上、鮭など一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。

