

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。

管理栄養士 植月 麻幹子

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・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース 源氏パイ ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ブロッコリー、バナナ	18火	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	ネーブル わかめおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐	▲沖縄そば 白すりごま 精白米 ごま	白菜、ほうれん草、人参、りんご
4火	カレーうどん 白身魚のから揚げ ゴマじゃが(青のり) 果物	ネーブル 鮭おにぎり ミルク	豚肉 白身魚	▲茹うどん じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 小松菜 人参 みかん	19水	ゆかりごはん レバーの竜田揚げ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(厚揚げ) 果物	★チーズ ケーキ ミルク	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、パイン
5水	弁当会	★チーズ ココアクリーム サンド ミルク				20木	タコライス ポテトサラダ オニオンスープ(ハーフ) ヨーグルトサラダ	バナナ もずく天ぷら ミルク	豚ひき肉 ★チーズ ●ハーフ ★ヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、きゅうり、りんご、玉ねぎ、セロリ、Hコーン缶、パセリ、バナナ、パイン缶
6木	豚肉ビビンバ かみかみごぼう 春雨スープ ヨーグルトサラダ	バナナ スイートポテト ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 ★ヨーグルト	精白米 ごま油 白ゴマ 春雨	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、ごぼう、キャベツ、干しいたけ、バナナ、みかん缶	21金	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き とうがんのそぼろあん あおさ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッカー ブルーベリー マフィン ミルク	鮭 豚ひき肉 あおさ ◇豆腐	精白米	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、みかん
7金	ごはん(強化米) さばのみそ焼き 沖縄風煮つけ そうめん汁 果物	胚芽クラッカー マドレーヌ ミルク	さば(生) 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布	精白米 白ゴマ ▲そうめん	大根、しめじ、人参、りんご	22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
8土	ブルコギ丼 ブロッコリー(ドレ) とうがん汁 果物	ウエハース あんパン ミルク	牛肉 わかめ	精白米 白ゴマ ごま油	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン、ブロッコリー、とうがん、バナナ	25火	芋ごはん 豚の角煮風 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル レモンラスク ミルク	豚三枚肉 ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま すりごま	レタス、白菜、ほうれん草、りんご
10月	納豆ごはん 肉じゃが くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	◇引き割納豆 豚肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 くずきり 白ゴマ	玉ねぎ、系こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、白菜、干しいたけ、みかん	26水	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き しゃきしゃき炒め(ツナ) もずくスープ(絹ごし) 果物	★チーズ フライドポテト りんごジュース	鮭、ツナ缶、●竹小町(卵不使用)、もずく、◇絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ じゃが芋	系こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、みかん
11火	秋の香り炊き込みごはん 魚のみじ焼き きゅうりのゴマあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル コーンフレーク おこし ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 白身魚 ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 ごま	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、人参、きゅうり、柿	27木	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ 果物	バナナ しらすおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	◎ロールパン(超熟) 春雨	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご
12水	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 果物	★チーズ バターキャラメル バナナ ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、ニラ、とうがん、バナナ	28金	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 昆布イリチー 白菜と厚揚げのスープ 果物	せんべい かりかり小魚 バナナ ミルク	鶏もも肉 刻み昆布 豚三枚肉 ◇厚揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	切干大根、人参、系こんにゃく、白菜、りんご
13木	ポークきのこカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	バナナ もずくヒラヤーチー ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 ★バター ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、しめじ、さやいんげん、ブロッコリー、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、みつば、りんご	29土	きのこごはん ごまかぼちゃ 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース メロンパン ミルク	ツナ缶 干ひじき ◇豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	しめじ えのきたけ、干しいたけ、人参、かぼちゃ、大根、バナナ
14金	七五三祝いランチ 祝寿司 手羽元のから揚げ ほうれん草とハムのソテー イナムルチ フルーツ盛り合わせ	せんべい プリンアラモード ミルク	※鮭フレーク、手羽元・鶏もも、豚肉、●ハム(卵不使用)	精白米	人参、Hコーン缶、ホウレン草、キャベツ、人参、大根、干しいたけ、系こんにゃく	★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。 ・主なアレルギー表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。) ・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください) ・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。					
15土	ごぼうピラフ パンプキンサラダ すまし汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	●ベーコン(卵不使用) わかめ	精白米 ごま じゃが芋	ごぼう、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、えのきたけ、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。 ★「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、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。 ★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。					
17月	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきの煮物 魚のみそ汁 果物	クラッカー 小豆クッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 白身魚	精白米 もちぎ	キャベツ、系こんにゃく、人参、小松菜、とうがん、みかん						