

# 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			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)			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木	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き 野菜炒め(ベーコン) スライストマト とうがんと汁 果物	バナナ	サーターアランダ ギー(プレーン) ミルク	さば(生) ●ハム(卵 不使用) わかめ ▲小麦粉、●たまご	20火	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ ゴーヤー豆腐チャンプル みそ汁 果物	ネーブル アイスクリーム ウエハース	鶏もも肉 豚肉 豆腐 わかめ	鶏もも肉 豚肉 豆腐 わかめ
2金	♪子どもの日ランチ♪ チキンライス ハンバーグ 豚肉と白菜のスープ フライドポテト 果物	せんべい	こいのぼり クッキー ミルク	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ▲小麦粉、★バター、レーズン又は※チョコチップ	21水	ごはん(強化米) 麻婆なす(豆腐) きゅうりとささみの甘酢 ポテトスープ 果物	★チーズ アップルケーキ ミルク	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ
7水	チキンカレー コーンサラダ わかめスープ 果物	★チーズ ホットケーキ ミルク	鶏もも肉 わかめ ★バター ★白ゴマ	▲小麦粉、●たまご ※HKミックス粉、★牛乳、はちみつ(1歳以上)	22木	焼きそば きびなごの磯辺揚げ 白菜と豆腐のスープ 果物	バナナ みそおにぎり ミルク	豚肉、●竹 小町(卵不 使用)、きび なご、白身 魚、豆腐	豚肉、●竹 小町(卵不 使用)、きび なご、白身 魚、豆腐
8木	豚肉ビビンバ 揚げゴーヤ(甘醤油) 味噌汁 果物	バナナ	ブルーベリー マフィン ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋 ※HKミックス粉、★牛乳、★バター、ジャム	23金	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ(カボチャ) レタスと豆腐のスープ 果物	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	豚肉 豆腐 わかめ	豚肉 豆腐 わかめ
9金	ごはん(強化米) とうふハンバーグ 人参シリシリ 鶏肉汁 果物	胚芽クラッカー	ヒラヤーチー ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉 ※マシュマロ、オートミール、※シスコーン、レーズン	24土	春雨のあんかけ丼 果物	ウエハース げんまい棒 ミルク	鶏もも肉 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、干しい たけ、バナナ
10土	ちゃんぽん丼 バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	豚肉 ●竹小町 (卵不使用)	▲小麦粉、●たまご ※スティックパン	26月	ごはん(強化米) 納豆みそ(ツナ) 魚のカレームニエル 昆布イリチ 大根汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	ツナ缶、○ ひきわり納 豆、白身 魚、刻み昆 布、豚三枚 肉	切干大根 人参 糸こんにゃく 大根 えのきだけ、ネーブル
12月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 春雨スープ 果物	ビスケット ちんすこう ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 鶏もも肉	玉ねぎ(みじん) マッシュ、人参、きゅう り、もやし、ほうれん 草、干しいたけ、ネー ブル ▲小麦粉、ラード	27火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツのおかかあえ 果物	ネーブル いなり風おにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼ こ	切干大根 人参 糸こんにゃく 大根 えのきだけ、ネーブル
13火	ひじきごはん 白身魚のから揚げ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	ネーブル 蒸し(焼き)芋 ミルク	鶏もも肉 ひきき 白身魚 豆腐 さつま芋	糸こんにゃく(1cmカッ ト) 人参 ほうれん草 キャベツ(茹)、添え) りんご	28水	タコライス さつま芋の塩バター煮 鶏と野菜のスープ 果物	★チーズ もずく天ぷら ミルク	豚ひき肉 ★ビザチー ズ 鶏もも肉 もずく ●竹小町	玉ねぎ、人参、レタ ス、トマト、ほうれん 草、えのきだけ、パイ ン
14水	なすのミートスパゲティ 野菜のツナあえ コーンスープ 果物	★チーズ 鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲ ティ 玉ねぎ、なす、人参、 しめじ、キャベツ、きゅう り、オクラ、Hコーン 缶、Cコーン缶、パイ ン 精白米、※鮭フレーク、ごま、刻みのり	29木	青のりごはん レバーフライ(卵、小麦) しゃきしゃき炒め もずくスープ(絹ごし) 果物	バナナ カリカリ小魚 バナナ ミルク	豚レバー、 ●卵、豚 肉、●竹小 町(卵不使 用)、もず く、絹ごし 煮干し、ごま、青のり	糸こんにゃく、もやし、 小松菜、バナナ
15木	♪お弁当会♪	バナナ ミニクリームパン ミルク	※市販パン		30金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳カレースープ(ハム)) 果物	せんべい ひじきおにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵 不使用)	◎ロールパ ン(超熟) ごま油 じゃが芋
16金	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	せんべい ハースデーケーキ ミルク	鶏もも肉 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブロッ コリ、マッシュルーム缶、トマ ト、きゅうり、パン ※ハースデーケーキ	31土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース あんパン ミルク	鶏もも肉	干しいたけ、玉ねぎ、 人参、Hコーン缶、パ ナナ
17土	ごはん(強化米) 鶏と野菜のみそ炒め 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマ ン、バナナ					
19月	納豆ごはん 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 さつま芋蒸しパン ミルク	○ひきわり 納豆 豚肉 白身魚	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 ン、レーズン さつま芋、▲小麦粉、豆腐、レーズン					

★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。  
・主なアレルゲン表示・・・●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。

★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。  
★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。

