

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)
1	火	タコライス 里芋の甘辛揚げ 厚揚げと白菜のスープ ヨーグルトサラダ	ネーブル ヒラヤーチー ミルク	16	水	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ 果物	★チーズ みそおにぎり ミルク
2	水	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(油揚げ) 果物	★チーズ アップルケーキ ミルク	17	木	♪お弁当会♪	バナナ おやつパン ミルク
3	木	カレーうどん 白身魚のから揚げ カリカリきゅうり 果物	バナナ ツナマヨおにぎり ミルク	18	金	チキンカレー 夏野菜サラダ わかめスープ 果物	胚芽クラッカー パースデーケーキ ミルク
4	金	ごはん(強化米) 豚の角煮風 春雨サラダ(ハム) みそ汁 果物	胚芽クラッカー お麩ラスク(きなこ) バナナ ミルク	19	土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 果物	ウエハース メロンパン ミルク
5	土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース スティックパン ミルク	22	火	なすのミートスパゲティ ツナサラダ コーンスープ 果物	ネーブル 鮭おにぎり ミルク
7	月	★たなばたランチ★ 冷やしそうめん から揚げチキン 白菜のツナ炒め 果物	ビスケット お星さまクッキー フルーツゼリー	23	水	ゆかりごはん レバーフライ(卵、小麦) 春雨の中華炒め もずくスープ(絹ごし) 果物	★チーズ アイスクリーム Caせんべい
8	火	へちまどんぶり ポテトサラダ 大根汁 果物	ネーブル キャラットサンド ミルク	24	木	ごはん(強化米) 鮭の甘辛焼き モーウィのツナ炒め 鶏肉と野菜のスープ 果物	バナナ 黒糖アガラサー ミルク
9	水	芋ごはん 鮭のオーロラ焼き とうがんのそぼろ煮 そうめん 果物	ネーブル ピザトースト ミルク	25	金	ジュシーごはん ささみの磯香揚げ もやしのごまあえ ゆし豆腐 果物	せんべい 蒸し(焼き)芋 ミルク
10	木	ごはん(強化米) 焼きさばのおろしソース しゃきしゃき炒め 豆腐のみそ汁 果物	バナナ スイートポテト ミルク	26	土	肉みそ丼 果物	ウエハース スティックパン ミルク
11	金	もずくどんぶり きびなごの磯辺揚げ スライストマト みそ汁 果物	せんべい ちんびん ミルク	28	月	納豆ごはん 肉じゃが スライストマト へちま汁(厚揚げ) 果物	クラッカー サブ ミルク
12	土	ハヤシライス 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	29	火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら モーウィとしらすの甘酢 果物	ネーブル ひじきおにぎり ミルク
14	月	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 キャベツとオクラのツナあえ 魚のみそ汁 果物	クラッカー ゴマクッキー ミルク	30	水	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 人参シリシリ 春雨スープ 果物	★チーズ マドレーヌ ミルク
15	火	ごはん(強化米) プルコギ炒め きゅうりとみかんの甘酢 中華スープ 果物	★チーズ ホットケーキ ミルク	31	木	ロールパン ハンバーグ キャベツとオクラのツナあえ 野菜とハムのスープ 果物	バナナ 大学芋 ミルク

★ 材料、行事、その他の都合により、献立をすることがあります。★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、離乳者へのおお配りしています。★ 幼児 食移行期(1歳〜1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせ調理形態や食材を替える場合があります。