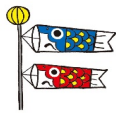


令和3年 5月



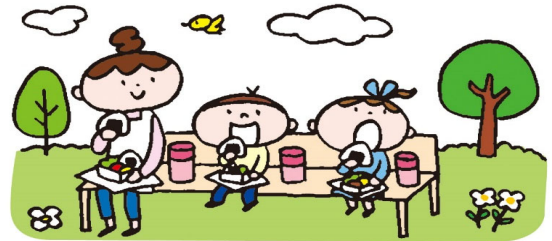
# 幼児食こんだて



★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 仲田栄子

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)			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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1土	カレーうどん 千切り大根のゴマ和え バナナ	牛乳 せんべい	豚肩ローススライス 油揚げ ローズハム 削り節(糸かつお) 普通牛乳	うどん ゆで なたね油 かたくり粉 白すりごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう 白ねぎ 切干し大根 ひじき バナナ	21金	麦ごはん 八宝菜 コーンのミニ春巻き アーサ汁 りんご	牛乳 ウインナー ロールサンド	豚肩ロース 卵 ローズハム 普通牛乳 ウインナー チーズ	精白米 押麦 かたくり粉 春巻きの皮 小麦粉 なたね油 食パン	白菜 竹の子 干しいたけ コーン・枝豆 カイワレ大根 あおさ りんご
6木	焼きそば きゅうりの白和え ワカメスープ りんご	牛乳 レモンラスク	豚肩ローススライス 沖縄豆腐 普通牛乳	中華めん なたね油 上白糖 食パン 無塩バター 三温糖	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ りんご レモン	22土	鶏肉の甘酢あんかけ丼 もずく酢 青菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 バームクーヘン	鶏もも肉 皮 油揚げ 普通牛乳	精白米 押麦 三温糖 かたくり粉 なたね油 三温糖	干しいたけ ピーマン 竹の子 バイン缶詰 もずく きゅうり トマト
7金	麦ごはん 麻婆ナス春雨 千草焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	豚挽き肉 鶏ひき肉 卵 普通牛乳	精白米 押麦・春雨 三温糖 かたくり粉 なたね油 さつまいも 無塩バター	なす・ワカメ インゲン 竹の子 干しいたけ ほうれんそう えのきたけ ネーブル	24月	黒米ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ そうめん汁 バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肩ローススライス 納豆 ウインナー ソーセージ 卵 普通牛乳	精白米・黒米 じゃがいも 三温糖・油 小麦粉 そうめん ケキックス 黒砂糖	たまねぎ にんじん インゲン にんじん ちんげん菜 えのきたけ バナナ
8土	豚のみそどんぶり かりかりきゅうり レタスのみそ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	豚肩ローススライス 油揚げ 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 白ごま	にんじん たまねぎ ちんげん菜 きゅうり レタス 豆腐 バナナ	25火	麦ごはん サバの照り焼き ヌクク小 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 ジュシー おにぎり	まじば 豚肩ロース 厚揚げ かまぼこ 普通牛乳 豚もも肉 豚 だし骨	精白米 押麦 三温糖 なたね油 三温糖 なたね油	干しいたけ ピーマン ごまつな 大根 にんじん グリーンピース 白菜
10月	ごはん 魚のゴマ風味焼き 白菜のおかか和え 豚汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	白身魚 かつお節 豚肩ロース 普通牛乳 卵	精白米 かたくり粉 白ごま なたね油 ホットケーキ ミックス バター	トマト 大根 にんじん ごぼう ねぎ ネーブル ジャム	26水	カレーライス トマトサラダ ヨーグルト和え	牛乳 ごま風味菓子	豚もも 赤肉 ヨーグルト 普通牛乳 卵	精白米 じゃがいも なたね油 上新粉 小麦粉 ケキックス 無塩バター	にんじん レタス きゅうり トマト ミカン 黄桃 りんご
11火	あわごはん つくね焼き にんじんしりしり 青菜のすまし汁 りんご	牛乳 芋天ぷら	鶏ひき肉 ツナ缶詰 卵 しらす干し 普通牛乳	精白米 あわ・油 かたくり粉 三温糖 さつまいも 小麦粉	えのきたけ たまねぎ にんじん にんじん キャベツ ちんげん菜	27木	ごはん 魚天ぷら 千切りイリチー 鶏ごぼう汁 りんご	牛乳 シリアルクッキー	白身魚 卵 豚肩ロース スライス 鶏もも肉 厚揚げ バター・黒糖 三温糖	精白米 小麦粉 こんにやく なたね油 オートミール バター・黒糖 三温糖	切干し大根 刻み昆布 にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 りんご
12水	野菜そば 野菜のかき揚げ あっさりピクルス 和え りんご	牛乳 ゴマ鮭おにぎり	かまぼこ 豚肩ロース スライス 卵 普通牛乳 鮭フレーク	沖縄そば なたね油 さつまいも ごま・小麦粉 上白糖 はちみつ 上新粉	小松菜 キャベツ もやし・枝豆 ねぎ・青のり にんじん りんご 大根・トマト	28金	ごはん チーズ入りハンバーグ ブロッコリーサラダ レタスと卵のすまし汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 プロセスチーズ 普通牛乳 卵 つぶあん(小豆あん)	精白米 パン粉 なたね油 白ごま 春巻きの皮	たまねぎ トマト ブロッコリー コーン缶 レタス みつば ネーブル
13木	五目チャーハン 豆腐団子の甘酢あんかけ スライストマト かきたま汁 バナナ	牛乳 ココアプリン	卵・エビ ローズハム 沖縄豆腐 鶏ひき肉 普通牛乳 粉ゼラチン	精白米 なたね油 かたくり粉 三温糖 かたくり粉 グラニュー糖	にんじん 白ねぎ レタス 黄桃缶 枝豆 コーン缶 バナナ	29土	二色丼 大根の梅肉和え 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 スティックパン	鶏ひき肉 油揚げ 普通牛乳	精白米 三温糖 なたね油	白ねぎ ピーマン たまねぎ 大根 小松菜 バナナ 練り梅
14金	麦ごはん 豆腐の中華あんかけ かぼちゃサラダ 大根としいたけのみそ汁 オレンジ	牛乳 しらすトースト	沖縄豆腐 豚挽き肉 エビ 普通牛乳 しらす干し チーズ	精白米 押麦 なたね油 かたくり粉 食パン	干しいたけ ちんげん菜 かぼちゃ りんご・レズン 大根・ネーブル	31月	黒米ごはん チンジャオロース 焼きかぼちゃ はんぺんのすまし汁 りんご	牛乳 しょう油 焼きおにぎり	牛もも肉 はんぺん 普通牛乳 チーズ	精白米 黒米 三温糖 かたくり粉 米粉 なたね油 精白米	ピーマン 竹の子水煮 えのきたけ かぼちゃ ごまつな りんご 豆腐
15土	豚肉と白菜の炒め丼 キュウリの塩昆布和え ゆし豆腐 バナナ	おやつ無し (午前保育)	豚肩ローススライス ゆし豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油 かたくり粉 白すりごま 黒糖ミルク せんべい	白菜 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 塩昆布 バナナ						
17月	ひじきごはん 魚のパン粉焼き マカロニサラダ 青菜とエノキのみそ汁 オレンジ	牛乳 おかかコーン おにぎり	鶏もも肉 油揚げ べに鱈 卵 普通牛乳 かつお節	精白米 なたね油 パン粉 マカロニ きゅうり 三温糖 じゃがいも 精白米	ひじき ごぼう バイン缶 マカロニ きゅうり りんご・大根 レズン・コーン ネーブル						
18火	あわごはん チキン唐揚げ 五目そぼろ炒め 冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳 蒸し芋	鶏もも肉 豚挽き肉 厚揚げ 普通牛乳	精白米 あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 さつまいも	レタス 干しいたけ にんじん わかめ ごまつな ネーブル 生						
19水	スパゲッティミートソース 温野菜サラダ コーンチャウダー りんご	牛乳 バナナココア蒸し パン	豚挽き肉 ベーコン 豆乳 普通牛乳	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 白ごま じゃがいも ケキックス 三温糖	りんご・なす たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ブロッコリー コーン缶						
20木	♪お弁当会♪	牛乳 フルーツゼリー	豚レバー かに風味かまぼこ 普通牛乳 粉ゼラチン	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 白すりごま	キャベツ きゅうり 刻みのにんじん かぼちゃ ネーブル バイン缶						



★ 材料、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、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。  
 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

