

令和3年 7月



幼児食こんだて



(作成者) 栄養士 仲田栄子

★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。

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)			
		おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる			みどり 体の調子を よくなる	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる
1 木	ごはん 鮭のムニエル ゴーヤーのマヨネーズ和え 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 芋かりんどう	べに鮭 ツナ缶 油揚げ 普通牛乳	精白米 小麦粉 無塩バター さつま芋 グラニュー糖	17 土	豚たま井 きゅうりの塩昆布和え 青菜のみそ汁 オレンジ	おやつなし	豚ロース肉 卵 削り節 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖	人参 豆苗 きゅうり 塩昆布 ちんげん菜 ネーブル
2 金	麦ごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ 夏野菜のスパサラダ 冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳 キャロットサンド	厚揚げ 豚挽き肉 卵 ゆで かに風味か まぼこ 普通牛乳 ツナ缶	精白米 麦・食パン 三温糖 かたくり粉 サラダスパ	19 月	黒米ごはん 焼き魚のケチャップあん ゴーヤーチャンブルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	白身魚 沖縄豆腐 卵 普通牛乳	精白米 黒米 かたくり粉 なたね油 さつま芋 無塩バター 三温糖	インゲン ゴーヤー もやし しめじ 冬瓜・ネーブル 小松菜 わかめ
3 土	鶏肉の甘酢あんかけ井 キュウリの塩昆布和え アーサ汁 バナナ	牛乳 たんなふあくー	鶏もも肉 皮 なし 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 押麦 三温糖 かたくり粉 なたね油 白すりごま	20 火	カレーうどん オクラ昆布和え ちくわのみみじ揚げ りんご	牛乳 ゴマ鮭おにぎり	豚ロース肉 油揚げ ロースハム 竹輪 卵 普通牛乳 鮭フレーク	うどん なたね油 かたくり粉 小麦粉 精白米 白ごま	玉ねぎ 人参・ごま ちんげん菜 オクラ きゅうり 塩昆布 りんご
5 月	黒米ごはん グルクンのから揚げ もやしナムル 田舎汁 りんご	牛乳 カスタードプリン	グルクン フィーレ 牛乳 卵	米・黒米 小麦粉 なたね油 三温糖 バター・白ご ま こんにやく	21 水	タコライス かぼちゃサラダ 青菜のすまし汁 スイカ	牛乳 ツナマヨトースト	豚挽き肉 チーズ 普通牛乳 ツナ缶	精白米 食パン	玉ねぎ レタス・トマト 南瓜・大根 りんご・スイカ レーズン ちんげん菜 干しいたけ
6 火	あわごはん 肉巻き豆腐 春雨サラダ ワカメスープ りんご	牛乳 マドレーヌ	豚肩ロース 沖縄豆腐 チーズ ロースハム 普通牛乳 卵	精白米 あわ・油 三温糖 小麦粉 春雨 バター	24 土	五目チャーハン 蒸し芋 えのきと豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 黒棒	卵 鶏ひき肉 エビ 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油 さつま芋	人参 白ねぎ レタス えのきたけ 葉ねぎ バナナ
7 水	七夕そうめん しゃぶしゃぶサラダ 中華スープ スイカ	牛乳 七夕星のゼリー ウエハース	ロースハム 豚肩ロース スライス 卵 普通牛乳	そうめん 乾 三温糖 白すりごま おつゆ かたくり粉 小麦粉 無塩バター	26 月	黒米ごはん さんま蒲焼き 中華風四色和え なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 アーサ入りヒラ ヤーチー	さんま開き 油揚げ 普通牛乳 ツナ缶	精白米 黒米 かたくり粉 なたね油 三温糖・ごま 小麦粉 なたね油	キャベツ きゅうり きくらげ なす・あおさ 葉ねぎ ネーブル にら
8 木	ごはん サバの照り焼き パパイヤリチー かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 ジュシーおに ぎり	まさば ツナ缶 普通牛乳 豚もも肉	精白米 三温糖 なたね油 精白米	27 火	あわごはん チキンピカタ ナスの味噌炒め そうめん汁 りんご	牛乳 ちんびん	鶏もも肉 卵 粉チーズ ツナ缶 普通牛乳	精白米 あわ・油 小麦粉 三温糖 しめじ ちんげん菜 ちんびん ミックス	なす ピーマン 玉ねぎ しめじ ちんげん菜 えのきたけ りんご
9 金	沖縄そば オクラとトマトの和え物 魚天ぷら バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	かまぼこ 豚肉 白身魚 卵 普通牛乳	沖縄そば 三温糖 白ごま 小麦粉 なたね油 ケーキミックス 黒砂糖	28 水	あわごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー コンスーブ スイカ	牛乳 ウエハース ヨーグルト和え	豚挽き肉 普通牛乳 ウインナー 卵 ヨーグルト	精白米 あわ パン粉 なたね油 かたくり粉	しめじ ブロッコリー 赤ピーマン コンクリーン コーン缶 すいか 果物缶
10 土	中華丼 もずく酢 ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	豚ロース肉 ゆし豆腐 普通牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 なたね油	29 木	ごはん レバーフライのマリアソース モウイのツナ和え エノキのみそ汁 バナナ	牛乳 そうめんチャン プルー	豚 レバー ツナ缶 普通牛乳 削り節	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 そうめん	トマト モウイ 人参・ニラ きゅうり えのきたけ バナナ 小松菜
12 月	黒米ごはん 鮭のポテトクリーム焼き へちまマンブー 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	べに鮭 豚肩ロース スライス 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 普通牛乳	精白米 黒米 じゃが芋 なたね油 かたくり粉 食パン 無塩バター	30 金	あわごはん 鮭の南蛮漬け きんぴら炒め ゆし豆腐 スイカ	牛乳 お誕生日ケーキ	べに鮭 ベーコン ゆし豆腐 普通牛乳 卵	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにやく 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう インゲン すいか
13 火	あわごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ チキンのゴマサラダ かぼちゃスープ スイカ	牛乳 フルーツゼリー	沖縄豆腐 鶏ひき肉 鶏ささみ ベーコン 豆乳 粉ゼラチン	精白米 あわ・油 かたくり粉 三温糖 小麦粉	31 土	マーボーヘチマ井 千切り大根のゴマ和え 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 スティックパン	豚挽き肉 ロースハム 削り節 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 白すりごま	へちま ねぎ 干しいたけ 人参 ひじき ちんげん菜 ネーブル
14 水	スパゲッティミートソース さつま芋サラダ レタスと卵のすまし汁 りんご	牛乳 おかかチーズ おにぎり	豚挽き肉 卵 普通牛乳 チーズ	スパゲティ 小麦粉 なたね油 さつま芋 じゃが芋 精白米						
15 木	♪お弁当会♪	牛乳 セサミクッキー								
16 金	麦ごはん さんまのゴマ風味焼き ふーちゃんぶる 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 アメリカンドック	さんま開き 卵 豚もも肉 普通牛乳 卵 ウインナー ソーセージ	精白米 押麦 白ごま 油・車麩 ケーキミク ス						



た
だ
し
い
し
せ
い
で
た
べ
よ
う

★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。

