

幼児食こんだて

令和3年 8月

★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 |
| 2月 | ごはん 魚のゴマみそ焼き 冬瓜ンブシー 青菜と玉ねぎのすまし汁 オレンジ | 牛乳 チンピン | 赤魚 豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 普通牛乳 | 精白米 白ごま なたね油 三温糖 小麦粉 黒砂糖 | 冬瓜 人参 ちんげん菜 玉ねぎ ネーブル | 19日 木 | お弁当会 | 牛乳 ウエハース ゴマ豆乳プリン | | | |
| 3日 火 | あわごはん 肉巻き豆腐 さつま芋サラダ 小松菜とシメジのすまし汁 りんご | 牛乳 ワカメおにぎり | 豚肩ロース 沖縄豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳 | 精白米 あわ なたね油 三温糖 小麦粉 さつま芋 じゃが芋 | 青しそ 玉ねぎ レーズン 小松菜 しめじ りんご | 20日 金 | クファージュシー 千切りイリチー 中身汁 オレンジ | 牛乳 ウムくじ天ぷら | 豚肩ロース グーヤー(豚 ウデ) 普通牛乳 | 精白米 なたね油 こんにやく 芋くず粉 三温糖 | 玉ねぎ 人参・ねぎ 干しひじき 切干し大根 刻み昆布 干しいたけ ネーブル |
| 4日 水 | 焼きそば 唐揚げ ポテトサラダ フルーツポンチ スイカ | 麦茶 かき氷 ビスケット | ウインナー ソーセージ 鶏もも肉 普通牛乳 | 中華めん なたね油 小麦粉 かたくり粉 じゃが芋 三温糖 かき氷シロップ | キャベツ 小松菜 レタス きゅうり コーン缶 パイン缶詰 寒天・バナナ | 21日 土 | マーボー丼 トマトスライス 小松菜のみそ汁 バナナ | 午前保育 おやつなし | 沖縄豆腐 豚挽き肉 油揚げ 普通牛乳 かつお節 プロセスチー ーズ | 精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 | 人参 玉ねぎ グリーンピース トマト 小松菜 えのきたけ バナナ |
| 5日 木 | ごはん 魚のカレーかけ ふーちゃんぷる ヘチマのみそ汁 バナナ | 牛乳 ウエハース ココアプリン | 白身魚 卵 豚もも肉 沖縄豆腐 普通牛乳 粉ゼラチン | 精白米 小麦粉 なたね油 車麩 グラニュー糖 | 人参・玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 へちま・ねぎ バナナ・桃缶 | 23日 月 | 夏野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト和え | 牛乳 くずもち | 豚もも 赤肉 普通牛乳 きな粉 | 精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉 三温糖 黒砂糖 | なす・玉ねぎ ピーマン 人参・トマト コーン缶 キャベツ パイン缶詰 黄桃缶・バナナ |
| 6日 金 | 冷やし中華 もずく天ぷら アーサ汁 オレンジ | 牛乳 小豆と抹茶の蒸 しパン | 卵 鶏ささみ ウインナー 卵 普通牛乳 卵 小豆缶詰 | 中華めん(蒸 し) なたね油 かたくり粉 三温糖 白ごま 上新粉 | きゅうり オクラ トマト もずく 玉ねぎ カイワレ大根 あおさ・ネーブル | 24日 火 | あわごはん 沖縄風煮付け 油みそ レタスのみそ汁 りんご | 牛乳 しらすトースト | 豚肩ロース 厚揚げ 卵 普通牛乳 しらす干し チーズ | 精白米 あわ 三温糖 なたね油 食パン | 大根・人参 昆布(乾) インゲン レタス 玉ねぎ りんご |
| 7日 土 | 中華丼 キャベツの塩昆布和え アーサ汁 バナナ | 牛乳 バームクーヘン | 豚肩ロース スライス 絹ごし豆腐 普通牛乳 | 精白米 かたくり粉 三温糖 なたね油 白すりごま | 白菜・ねぎ 竹の子 干しいたけ キャベツ 塩昆布 あおさ バナナ | 25日 水 | 野菜そば 小魚のゴマ衣揚げ もずく酢 スイカ | 牛乳 クラッカー フルーツゼリー | かまぼこ 豚肩ロース きびなご 普通牛乳 粉ゼラチン | 沖縄そば なたね油 小麦粉 黒ごま しいり 三温糖 | 小松菜 キャベツ ねぎ・トマト カイワレ大根 もずく・りんご きゅうり すいか・パイン |
| 10日 火 | あわごはん 豚肉のしぐれ煮 パイン入りグーヤーの和え物 ゆし豆腐 スイカ | 牛乳 スイートポテト | 豚肩ロース スライス ゆし豆腐 普通牛乳 | 精白米 あわ 糸こんにやく さつま芋 無塩バター 三温糖 | 玉ねぎ 干しいたけ 豆苗 グーヤー パイン缶 ねぎ すいか | 26日 木 | ケチャップライス 魚のコーン焼き 人参サラダ 青菜とねぎのみそ汁 オレンジ | 牛乳 ニラヒラヤーチー | 鶏ひき肉 白身魚 チーズ・卵 コーン缶 普通牛乳 桜えび ツナ缶 | 精白米 なたね油 小麦粉 | 玉ねぎ 人参・小松菜 ピーマン コーン缶 レーズン 白ねぎ・ニラ |
| 11日 水 | ごはん サバの照り焼き 豆腐チャンプルー そうめん汁 りんご | 牛乳 揚げパン | まさば 沖縄豆腐 普通牛乳 きな粉 | 精白米 三温糖 なたね油 そうめん ロールパン | 人参 キャベツ 玉ねぎ からしな ちんげん菜 干しいたけ りんご | 27日 金 | ごはん 肉団子の黒酢あんかけ もやしと青菜炒め ヘチマのみそ汁 オレンジ | 牛乳 お誕生日ケーキ | 豚挽き肉 ツナ缶 卵 普通牛乳 きな粉 | 精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖・小麦粉 無塩バター 黒砂糖 コーンフレーク | もやし 人参・レーズン 小松菜 玉ねぎ へちま 白ねぎ ネーブル |
| 12日 木 | ごはん チキン唐揚げ トマトサラダ チムシンジみそ汁 オレンジ | 牛乳 鮭おにぎり | 鶏もも肉 グーヤー(豚 ウデ) 豚 レバー 普通牛乳 鮭フレーク | 精白米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 | トマト レタス にら・のり きゅうり 大根 人参 ネーブル | 28日 土 | 焼肉丼 さつま芋バター煮 青菜と豆腐のすまし汁 オレンジ | 牛乳 小魚チップス | 豚肩ロース 絹ごし豆腐 普通牛乳 鶏ひき肉 | 精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 バター 精白米 白ごま | 人参・にら ピーマン キャベツ りんご レモン・ワカメ ちんげん菜 ネーブル |
| 13日 金 | ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ りんご | 牛乳 ホットケーキ | 牛もも肉 豚もも赤肉 普通牛乳 ウインナー 卵 | 精白米 なたね油 小麦粉 三温糖 じゃが芋 ケキックス バター | 玉ねぎ・りんご しめじ グリーンピース ホールトマト コーン缶 キャベツ 小松菜 | 30日 月 | ごはん チキン照り焼き グーヤーのマヨネーズ和え 冬瓜と厚揚げのみそ汁 バナナ | 牛乳 ツナカレーおにぎり | 鶏もも肉 ロースハム 厚揚げ 普通牛乳 ツナ缶 | 精白米 三温糖 | 玉ねぎ・冬瓜 グーヤー きゅうり コーン缶 白ねぎ わかめ バナナ |
| 14日 土 | 焼きそば ポリポリきゅうり ワカメのみそ汁 バナナ | 牛乳 メロンパン | 豚肩ロース スライス 普通牛乳 | 中華めん なたね油 おつゆ麩 精白米 | キャベツ ピーマン 玉ねぎ しめじ・ねぎ きゅうり わかめ・バナナ えのきたけ | 31日 火 | 黒米ごはん 魚の甘酢あんかけ モウイと竹輪和え かきたま汁 オレンジ | 牛乳 たんなふあくるー | 白身魚 竹輪 卵 普通牛乳 | 精白米 黒米・ごま 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 黒砂糖 | インゲン 玉ねぎ 赤ピーマン モーウイ トマト・ねぎ わかめ ネーブル |
| 16日 月 | ごはん 鮭のフライ チキナーイリチー 青菜のみそ汁 オレンジ | 牛乳 黒糖蒸しパン | べに鮭 卵 沖縄豆腐 鶏肉 普通牛乳 | 精白米 小麦粉 パン粉 なたね油 ケキックス 三温糖 黒砂糖 | トマト からしな しめじ わかめ えのきたけ 小松菜 ネーブル | 17日 火 | あわごはん タンダーリーチキン 夏野菜のスパサラダ 南瓜豆乳スープ バナナ | 牛乳 ミルクラスク | 鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム 豆乳 普通牛乳 加糖練乳 きな粉 | 精白米 あわ はちみつ なたね油 サラスパ 食パン 無塩バター | オクラ きゅうり 枝豆 トマト 南瓜 玉ねぎ バナナ |
| 18日 水 | ジャージャー麺 ほうれん草のオムレツ ワカメスープ りんご | 牛乳 おかかコーンお にぎり | 豚挽き肉 しらす干し チーズ 普通牛乳 削り節 | 中華めん なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま 精白米 | 白ねぎ・りんご 人参・豆苗 竹の子 きくらげ 干しいたけ きゅうり ほうれん草 | ★ 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。 | | | | | |

