

令和3年 9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 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1	ごはん 肉豆腐 焼きかぼちゃ えのきのみそ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 米粉 なたね油 おつゆ粒 三温糖	白菜 人参 南瓜 小松菜 りんご パン缶詰 バナナ	17	♪お弁当会♪	牛乳 サラダせんべい			
2	納豆肉そぼろそば シラス入り卵焼き アーサ汁 オレンジ	牛乳 クリームチーズ入り スコーン	豚挽き肉 納豆 卵 しらす チーズ 普通牛乳 卵 クリームチーズ	日本そば なたね油 三温糖 ホツケーキ ミックス	小松菜 グリーンピース えのきたけ あおさ 葉ねぎ ネーブル	18	マーボー丼 さつま芋オレンジ煮 みそ汁 オレンジ	(おやつなし)	沖縄豆腐 豚挽き肉 油揚げ 普通牛乳 ツナ缶	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 さつま芋	玉ねぎ 白ねぎ りんご オレンジ ジュース 白ねぎ ネーブル
3	麦ごはん 焼きさばの大根おろし添え パパイヤイリチー ゆし豆腐 スィカ	牛乳 かぼちゃ きな粉団子	まさば 豚肩ロース ゆし豆腐 普通牛乳 きな粉	精白米 押麦 なたね油 三温糖	大根 青パパイア 人参にら 葉ねぎ すいか 南瓜 レーズン	21	あわごはん 八宝菜 コーンのミニ春巻き ワカメスープ オレンジ	牛乳 たんなふあくー	豚肩ロース 卵 ロースハム 普通牛乳	精白米 あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 春巻きの皮 白ごま 黒砂糖	白菜 枝豆 竹の子 干しいたけ コーン缶 わかめ 豆腐 ネーブル
4	マーボーヘチマ丼 焼きとうもろこし 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 プリン	豚挽き肉 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 無塩バター	へちま 玉ねぎ 人参 葉ねぎ とうもろこし たんげん菜 ネーブル	22	スパゲッティミートソース お豆サラダ カボチャのポタージュスープ バナナ	牛乳 ぜんざい	豚挽き肉 大豆 水煮 ツナ缶 ベーコン 普通牛乳 かたくり粉 普通牛乳 金時豆 乾	マカロニス パゲッティ 乾 小麦粉 なたね油 かたくり粉 黒砂糖	なす バナナ 玉ねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム ホールトマト缶 トマト 南瓜
6	ごはん アーサ入り魚のピカタ ゴボウサラダ 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳 おからクッキー	白身魚 卵 粉チーズ ツナ缶 普通牛乳 おから	精白米 小麦粉 なたね油 ごま バター 三温糖 小麦粉	あおさ ごぼう きゅうり 冬瓜 干しいたけ 葉ねぎ りんご	24	麦ごはん 鶏肉のしょうゆ揚げ キャベツのさっぱり和え 大根のみそ汁	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏手羽元 普通牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 三温糖 食パン	ブロッコリー キャベツ パン缶詰 大根 ほうれんそう 干しいたけ ねぎ ジャム
7	あわごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ ひじき炒め はんぺんのすまし汁 バナナ	牛乳 芋かりんどう	厚揚げ 鶏ひき肉 豚もも赤肉 油揚げ はんぺん 普通牛乳	精白米 あわ 三温糖 かたくり粉 なたね油 さつま芋	人参 グリーンピース 干しいたけ 切干し大根 わかめ みつば バナナ	25	豚たま丼 もずく酢 えのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 ハーベスト	豚肩ロース 卵 削り節 普通牛乳	精白米 三温糖 ハーベスト	人参 もずく 玉ねぎ 豆腐わかめ さきゅうり えのきたけ 葉ねぎ ネーブル
8	冷やし中華 カボチャの天ぷら 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 たまごおにぎり	卵 ロースハム 卵 絹ごし豆腐 普通牛乳 鮭フレーク	中華めん もやし 三温糖 白ごま 上新粉 小麦粉 精白米	きゅうり もやし トマト 南瓜りんご わかめ ちんげん菜 青のり	27	ごはん 魚のコーン焼き にんじんしりしり えのきと豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 揚げパン	白身魚 チーズ ツナ缶 卵 沖縄豆腐 普通牛乳 きな粉	精白米 なたね油 ロールパン 三温糖	コーン缶 人参 インゲン 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ ネーブル
9	ごはん 鮭のポテトクリーム焼き ゴーヤーチャンプルー キャベツとエノキのみそ汁 梨	牛乳 ウイナーロール サンド	べに鮭 沖縄豆腐 卵 普通牛乳 ウイナー チーズ	精白米 かたくり粉 揚げが芋 なたね油 食パン	玉ねぎ コンクマ ゴーヤー 人参 茎 キャベツ えのきたけ 梨	28	あわごはん レバーフライのマリアソース こんにやくのソテー なすのみそ汁 バナナ	牛乳 ゆかり おにぎり	豚 レバー 鶏肉 油揚げ 普通牛乳 豚もも 豚	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにやく	トマト 人参 なす キャベツ コーン缶 バナナ 干しいたけ こねぎ
10	カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	牛乳 ちんびん	豚もも ヨーグルト 普通牛乳	精白米 じゃが芋 上新粉 ちんびんミ ックス なたね油	玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 人参 パン缶詰 黄桃缶 バナナ	29	タコライス マカロニサラダ 白菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 もずく入り ヒラヤーチー	豚挽き肉 プロセスチ ーズ 卵 普通牛乳 ツナ缶	精白米 マカロニ 三温糖 小麦粉 なたね油	人参 にら トマト パン缶詰 きゅうり りんご もずく レーズン ネーブル
11	うどんカルボナーラ キュウリの塩昆布和え コンソメスープ オレンジ	牛乳 あんパン	ベーコン 豆乳 卵 粉チーズ 普通牛乳	うどん なたね油 白すりごま かたくり粉 精白米	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 塩昆布 コーン缶 干しいたけ	30	ごはん 魚のカレーかけ 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 かき	牛乳 スイートポテト	白身魚 沖縄豆腐 豚肩ロース 普通牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 さつま芋 無塩バター 三温糖	人参 玉ねぎ やし グリーンピース セロリ ほうれんそう 干しいたけ 柿
13	ごはん ミートボールのケチャップ煮 ひじきサラダ もやしスープ オレンジ	牛乳 そうめん チャンプルー	合挽き肉 粉チーズ ロースハム 普通牛乳 ツナ缶 削り節	精白米 パン粉 なたね油 バター ごま 三温糖 そうめん	インゲン 干しいたけ レタスにら きゅうり コーン缶 枝豆 もやし 豆腐						
14	あわごはん 魚の南蛮漬け 白菜とピーマン炒め えのきと豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 おほかチーズお にぎり	白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 普通牛乳 かつお節 チーズ	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 精白米	カイワレ大根 白菜 ピーマン 人参 ねーブル セロリ えのきたけ						
15	あんかけ焼きそば ニラ入り卵焼き ワカメスープ りんご	牛乳 しらすトースト	エビ いか かまぼこ 卵 普通牛乳 しらす干し ピザ用チー	蒸し中華め ん かたくり粉 なたね油 なたね油 白ごま 食パン	竹の子 水煮 もやし 豆腐 しめじ ニら わかめ 豆腐 りんご						
16	ごはん サンマの竜田揚げ 切干し大根のゴマ酢和え 青菜のみそ汁 梨	牛乳 かぼちゃの蒸し パン	さんま開き 鶏ささみ 普通牛乳	精白米 かたくり粉 白すりごま 三温糖 ホツケーキ ミックス	トマト 切干し大根 きゅうり わかめ 冬瓜 南瓜 小松菜 梨 りんご						



- ★ 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。

