

幼児食こんだて

令和3年 10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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	焼きそば 唐揚げ ポテトサラダ フルーツポンチ	麦茶 ビスケット アイスクリーム		豚肩ロース 鶏もも肉 アイスクリーム	中華めん なたね油 小麦粉 かたくり粉 じゃが芋 三温糖	ピーマン しめじ ねぎ・りんご コーン缶 パイン缶 ミカン缶	18	黒米ごはん サバのトマト煮 コールスローサラダ 青菜と豆腐のすまし汁 青切りみかん	牛乳 ウエハース ゴマ豆乳プリン		まさば 大豆 ロースハム 絹ごし豆腐 普通牛乳 豆乳	精白米 黒米 小麦粉 オリブ油 三温糖 練りゴマ グラニュー糖	玉ねぎ ホールトマト しめじ コーン缶 ちんげん菜 みかん
2	親子丼 もやしナムル ほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳 どら焼き		鶏もも肉 卵 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 三温糖 白ごま 精白米 白ごま	玉ねぎ キャベツ もやし インゲン ほうれん草 バナナ 青のり	19	あわごはん 小魚のゴマ衣揚げ 鶏そぼろ春雨炒め 豆腐のすまし汁 梨	牛乳 ジュシー おにぎり		きびなご 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳 豚もも肉 豚 だし骨	精白米 あわ かたくり粉 黒ごま なたね油 春雨 三温糖	人参・梨 ちんげん菜 にら 干しいたけ 竹の子 カイワレ大根
4	黒米ごはん サーモンニエルのキノコソース 白菜とピーマン炒め そうめん汁 りんご	牛乳 黒糖蒸しパン		鶏もも肉 普通牛乳 鮭	精白米 小麦粉 オリブ油 バター そうめん ケーキミックス 黒砂糖	えのきたけ しめじ 白菜 ピーマン 人参 葉ねぎ りんご	20	ごはん チキンのトマト煮 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ミニピザ		鶏もも肉 大豆 沖縄豆腐 普通牛乳 ウインナー チーズ	精白米 小麦粉 なたね油 オリブ油 食パン	玉ねぎ ホールトマト キャベツ セロリ 冬瓜 ネーブル ピーマン
5	あわごはん チキン照焼きかぼちゃソテー添え 高野豆腐入り卵とじ 大根のみそ汁 梨	牛乳 きなこクッキー		鶏もも肉 高野豆腐 卵 普通牛乳 きな粉	精白米 あわ 三温糖 バター なたね油 小麦粉	南瓜 ほうれん草 カイワレ大根 干しいたけ わかめ 梨	21	♪お弁当会♪	牛乳 せんべい		普通牛乳	せんべい	
6	ごはん 魚のゴマ風味焼き お豆ときゅうりのサラダ 油みそ アーサ汁	牛乳 シラtoast		白身魚 大豆 ロースハム 豚もも肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 かたくり粉 白ごま なたね油 三温糖 食パン	コーン缶 枝豆 きゅうり トマト あおさ 白ねぎ パイン缶詰	22	麦ごはん ふーちゃんぶる 油みそ イナムドウチ かき	牛乳 お誕生日ケーキ		卵 豚もも肉 豚肩ロース かまぼこ 普通牛乳	精白米 押麦・車麩 なたね油 三温糖 こんにやく ケーキミックス バター	人参 からしな キャベツ 干しいたけ 竹の子 葉ねぎ 柿
7	ごはん チンジャオロース ツナ春巻き コーンスープ バナナ	牛乳 もずく入り ヒラヤーチー		牛もも肉 ツナ缶 卵 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉	ピーマン 竹の子 きくらげ コーンクリーム コーン缶 玉ねぎ もずく	23	うどんカルボナーラ ポリポリきゅうり コーンスープ バナナ	牛乳 メロンパン		ベーコン 豆乳 卵 粉チーズ 普通牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 精白米	玉ねぎ しめじ きゅうり コーン缶 干しいたけ バナナ
8	麦ごはん 豆腐入りナゲット ひじきコーンの和え物 豚汁 バナナ	牛乳 かぼちゃきな粉 団子		鶏ひき肉 沖縄豆腐 ロースハム 豚肩ロース 普通牛乳 きな粉	精白米 押麦 パン粉 なたね油 三温糖 食パン	干しひじき キャベツ きゅうり コーン缶 枝豆・ごぼう バナナ・南瓜 レーズン	25	黒米ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ モヤシとネギのみそ汁 オレンジ	牛乳 サーター アンダギー		豚肩ロース 納豆 ウインナー 卵	精白米 黒米・砂糖 じゃが芋 なたね油 小麦粉 粉黒糖 白ごま	人参 インゲン 玉ねぎ 人参 もやし ネーブル
9	肉みそスパゲッティ 千切り大根のゴマ和え 青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 黒棒		合挽き肉 ツナ缶 油揚げ 普通牛乳 かつお節 チーズ	スパゲッティ なたね油 かたくり粉 白すりごま 精白米	もやし 人参 しめじ グリーンピース 切干大根 ちんげん菜 バナナ	26	あわごはん 魚のコーンクリーム焼き 白菜と豚肉の炒め はんぺんのすまし汁 りんご	牛乳 かぼちゃの蒸し パン		白身魚 豚肩ロース はんぺん 普通牛乳	精白米 あわ 小麦粉 なたね油 ケーキミックス 三温糖	コーンクリーム 人参 トマト 白菜・ワカメ ちんげん菜 きくらげ
11	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き インゲンと卵の炒め 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 小豆と抹茶の 蒸しパン		豚肩ロース 卵 油揚げ しらす干し	精白米 黒米 なたね油 ケーキミックス 三温糖	赤ピーマン インゲン 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ ネーブル	27	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ 青切りみかん	牛乳 レモンラスク		牛もも肉 豚もも赤肉 普通牛乳	精白米 なたね油 小麦粉 三温糖 食パン 無塩バター	セロリ・しめじ グリーンピース ホールトマト コーン缶 キャベツ インゲン
12	あわごはん ポテト豆乳グラタン あっさりピクルスと和え コンソメスープ 青切りみかん	牛乳 ホットケーキ		鶏むね 調整豆乳 普通牛乳 ツナ缶 卵	精白米あわ 砂糖 じゃが芋 なたね油 小麦粉 はちみつ ケーキミック	ブロッコリー きゅうり トマト キャベツ セロリ みかん	28	ごはん 白身魚のオランダ揚げ レバニラ炒め みそ汁 バナナ	牛乳 みそ焼き おにぎり		白身魚 卵 豚レバー 豚肩ロース 油揚げ 普通牛乳	精白米 小麦粉 なたね油	人参 キャベツ 赤ピーマン 玉ねぎ 竹の子 バナナ
13	南瓜カレーライス トマトサラダ 青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 鮭と枝豆 おにぎり		豚もも肉 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉	南瓜 玉ねぎ トマト レタス きゅうり ちんげん菜 干しいたけ	29	麦ごはん ミートローフ キャロットサラダ かぼちゃスープ かき	牛乳 バイクドチーズ ケーキ		豚挽き肉 鶏ひき肉 普通牛乳 卵・豆乳 ベーコン 普通牛乳 クリームチーズ	精白米 押麦 パン粉 なたね油 小麦粉 さつま芋 グラニュー糖	インゲン 人参 玉ねぎ 豆苗 南瓜 柿
14	ごはん さんまのゴマ風味焼き ナスの味噌炒め アーサと冬瓜のすまし汁 かき	牛乳 揚げパン		さんま開き 骨なし 豚もも赤肉 かにかまぼこ 普通牛乳 きな粉	精白米 かたくり粉 白ごま なたね油 三温糖 ロールパン 三温糖	トマト なす・冬瓜 ピーマン あおさ カイワレ大根 柿	30	三色丼 カリカリきゅうり 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 小魚チップス		鶏ひき肉 卵 油揚げ 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 三温糖 なたね油 白ごま	白ねぎ インゲン きゅうり 小松菜 えのきたけ バナナ 刻みのり
15	沖縄そば シラス入り卵焼き ヒジキのさっぱり和え りんご	牛乳 さつま芋天ぷら		かまぼこ 豚肉 卵 しらす 生 チーズ 普通牛乳	沖縄そば 三温糖 なたね油 さつま芋 小麦粉	葉ねぎ グリーンピース 干しひじき レタス 人参・りんご コーン缶							
16	白菜鶏そぼろあんかけ丼 キュウリの塩昆布和え きのこのみそ汁 バナナ	おやつなし		鶏ひき肉 かにかまぼこ 普通牛乳 チーズ	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま おつゆ麩 バター	白菜・玉ねぎ ちんげん菜 きゅうり キャベツ 塩昆布・豆苗 えのきたけ バナナ							

★ 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。

