

幼児食こんだて

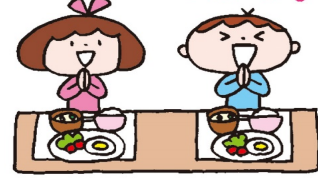
令和3年 11月

★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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		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 体の調子をよくする	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 体の調子をよくする
1月	黒米ごはん 魚のケチャップ焼き 豆腐チャンプルー エノキのみそ汁 みかん	牛乳 ツナカレー おにぎり	まさば 沖繩豆腐 豚肩ロース スライス 牛乳 ツナ缶	精白米 黒米 なたね油 白ごま なたね油 精白米	セロリ 人参 玉ねぎ 豆苗 えのきたけ みかん 人参	18日 木	ごはん さんまのゴマ風味焼き もやしのツナ和え 根菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ミルクラスク	さんま開き ツナ缶 竹輪 牛乳 加糖練乳 きな粉	精白米 かたくり粉 白ごま なたね油 三温糖 食パン 無塩バター	トマト もやし わかめ ごぼう 大根 白ねぎ ネーブル
2日 火	野菜そば もずく天ぷら ゴマ和え かき	牛乳 たんなふあくー	かまぼこ 豚肩ロース ウインナー 卵 牛乳	沖繩そば 小松菜 なたね油 三温糖 白すりごま 黒砂糖	小松菜 キャベツ ヒジキ もやし 柿 もずく 玉ねぎ ほうれんそう	19日 金	♪お弁当会♪ (ミニミニ運動会)	牛乳 クリームパン			
4日 木	ごはん 鮭のフライ 千切りイリチー 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 大学芋	べに鮭 卵 豚肩ロース 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 糸こんにゃく なたね油 さつま芋 グラニュー糖	トマト 切干し大根 刻み昆布 白菜 わかめ ネーブル	20日 土	マーボー丼 カリカリきゅうり ワカメと油揚げのみそ汁 バナナ	おやつなし	沖繩豆腐 豚挽き肉 油揚げ 牛乳 かつお節 チーズ	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 白ごま 精白米	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり わかめ バナナ
5日 金	鶏肉の混ぜごはん さつま芋サラダ チムシنجのみそ汁 りんご	牛乳 かぼちゃケーキ	鶏もも肉 油揚げ 豚肉 レバー 牛乳 卵	精白米 こんにゃく さつま芋 じゃが芋 三温糖 小麦粉	人参 玉ねぎ 大根 にら りんご 南瓜	22日 月	あわごはん 鮭の豆乳クリーム煮 トマトサラダ コーンスープ りんご	牛乳 卵サンド	べに鮭 豆乳 卵 牛乳	精白米 あわ 小麦粉 バター 三温糖 かたくり粉 ロールパン	ちんげん菜 白菜・りんご トマト レタス きゅうり コーン缶 ちんげん菜
6日 土	焼肉丼 大根のナムル アーサ汁 みかん	牛乳 ハーベスト	豚肩ロース しらす干し 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 白ごま 精白米	人参 ピーマン キャベツ にら 大根 あおさ みかん	24日 水	スパゲッティミートソース インゲンゴマ和え ほうれん草のすまし汁 みかん	牛乳 ビスケット ココアプリン	豚挽き肉 ツナ缶 牛乳 粉ゼラチン 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 白すりごま グラニュー糖	なす・みかん 玉ねぎ 黄桃缶 マッシュルーム ホールトマト インゲン コーン缶
8日 月	黒米ごはん 牛肉と大根のすき焼き風煮 じゃが芋のバターソテー 卵とレタスのすまし汁 みかん	牛乳 黒糖ちんすこう	牛肩ロース 牛乳 卵	精白米 小麦粉 糸こんにゃく 三温糖 じゃが芋 バター・油 黒砂糖	大根 ごぼう 豆苗 にら・みかん 玉ねぎ コーン缶 ウインナー レタス・みつば	25日 木	ごはん 豚肉の中華風炒め さつま芋のヨーグルト和え 小松菜とシメジのみそ汁 かき	牛乳 アメリカンドック	豚肩ロース ヨーグルト 沖繩豆腐 牛乳 卵 ウインナー	精白米 なたね油 かたくり粉 さつま芋 ホットケーキ ミックス	れんこん 人参・柿 干しいたけ レーズン 小松菜 しめじ
9日 火	あわごはん さばの竜田揚げ クレープイリチー 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ミニピザ	まさば 豚もも肉 牛乳 ウインナー チーズ	精白米・アワ かたくり粉 なたね油 三温糖 おつゆ 食パン	トマト 昆布 切干し大根 小松菜 えのきたけ ネーブル コーン缶	26日 金	麦ごはん グルクンのから揚げ ナスの味噌炒め もずくのすまし汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	グルクン 豚肩ロース 卵 牛乳 きな粉	精白米 小麦粉 なたね油 三温糖	トマト なす・南瓜 ピーマン 玉ねぎ・しめじ もずく 冬瓜 レーズン
10日 水	うどんカルパナーラ チキンソテー コンソメスープ かき	牛乳 肉そぼろ おにぎり	ベーコン しらす干し 豆乳 粉チーズ 鶏もも肉 牛乳 鶏ひき肉	うどん(乾) なたね油 精白米 三温糖 白ごま	玉ねぎ しめじ ちんげん菜 セロリ 白菜 人参 柿	27日 土	二色丼 キャベツのさっぱり和え 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 チョコチップ クッキー	鶏ひき肉 沖繩豆腐 牛乳 鮭フレーク	精白米 三温糖 なたね油 精白米	白ねぎ ピーマン キャベツ パイン缶 小松菜 みかん 刻みのり
11日 木	ごはん 鮭とブロッコリーのグラタン トマトサラダ 白菜スープ みかん	牛乳 チンピン	べに鮭 しらす干し 豆乳 ピザ用チーズ 大豆 ベーコン	精白米 なたね油 小麦粉 黒砂糖	玉ねぎ 白菜・ねぎ しめじ コンクリュー ブロッコリー トマト・みかん レタス	29日 月	黒米ごはん 魚の磯辺揚げ にんじんりりりー ニラと豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 セサミクッキー	白身魚 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳	精白米・黒米 小麦粉・ごま なたね油 ホットケーキ ミックス 無塩バター 粉黒糖	にんにく 青のり インゲン 白菜 にら ほうれんそう みかん
12日 金	麦ごはん 鶏手羽のケチャップ煮 ポテトサラダ アーサのすまし汁 りんご	牛乳 カボチャ天ぷら	鶏手羽元 ロースハム 卵 かに風味かまぼこ 牛乳	精白米 押麦・油 三温糖 じゃが芋 上新粉 小麦粉 なたね油	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり あおさ 豆苗 冬瓜・南瓜 りんご	30日 火	あわごはん ナスと豚肉の生姜焼き マカロニサラダ かぼちゃスープ オレンジ	牛乳 揚げパン	豚もも赤肉 ベーコン 豆乳 牛乳 きな粉	精白米・あわ 三温糖 なたね油 マカロニ 小麦粉 ロールパン	なす・レーズン 赤ピーマン 玉ねぎ・南瓜 パイ缶 玉ねぎ ネーブル
13日 土	豚たま丼 さつま芋バター煮 青菜のすまし汁 バナナ	牛乳 サラダせんべい	豚肩ロース スライス 卵 削り節 牛乳	精白米 三温糖 さつま芋 三温糖 バター 精白米	玉ねぎ ちんげん菜 りんご レモン 果汁 わかめ バナナ ふりかけ						
15日 月	黒米ごはん 豆腐入りナゲット きんぴらごぼう かきたま汁 バナナ	牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	鶏ひき肉 沖繩豆腐 竹輪 卵 牛乳 茹で小豆	精白米 黒米・ごま パン粉 なたね油 三温糖 ホットケーキ ミックス	玉ねぎ トマト ごぼう インゲン 人参 玉ねぎ バナナ						
16日 火	麦ごはん 魚のパン粉焼き 田舎煮 はんぺんのすまし汁 かき	牛乳 もずく入りピラヤーチー	赤魚 卵・牛乳 粉チーズ 鶏もも肉 はんぺん ツナ缶 卵	精白米 押麦 パン粉 こんにゃく 小麦粉 なたね油	人参 れんこん 大根 干しいたけ わかめ 小松菜 柿・もずく						
17日 水	キーマカレー コーンスローサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 しらすおにぎり	豚挽き肉 大豆 ツナ缶 ロースハム 牛乳	精白米 なたね油 小麦粉 三温糖 精白米	しめじ 玉ねぎ ピーマン セロリ ホールトマト コーン缶 刻みのり						

いただきます!



水分補給は
こまめに



- ★ 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。

