

幼児食こんだて

令和4年 4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
1 金	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー アーサ汁 オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	豚挽き肉 牛乳	精白米 パン粉 なたね油 小麦粉 黒砂糖 三温糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 黄ピーマン えのきたけ あおさ ネーブル	18 月	ごはん 鮭ときのこの照焼き もやしと青菜炒め レタスのみそ汁 オレンジ	牛乳 そうめんちゃんぷる	べに鮭 ベーコン 豚肩肉 油揚げ 牛乳 ツナ缶	精白米 なたね油 そうめん	しめじ ほうれん草 レタス 豆苗 ネーブル キャベツ にら
2 土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 きゅうりの甘酢あえ ワカメスープ バナナ	牛乳 スティックパン	鶏ひき肉 かに風味かまぼこ しらす干し 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 スティックパン	白菜 ピーマン きゅうり わかめ バナナ	19 火	あわごはん 豆腐入りナゲット にんじんしりしりー ミネストローネスープ オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 ベーコン 牛乳 鮭フレーク	精白米 あわ パン粉 なたね油 じゃが芋 マカロニ	トマト インゲン 白菜 キャベツ セロリ・のり ホールトマト ネーブル
4 月	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 セサミクッキー	鶏もも肉 ロースハム 牛乳 卵	精白米 なたね油 小麦粉 ケーキミックス 無塩バター 粉黒糖 白ごま	南瓜 きゅうり キャベツ コーン缶 セロリ 白菜 ネーブル	20 水	お弁当会	牛乳 ハーベスト	牛乳	ハーベスト	
5 火	あわごはん 白身魚のピカタ もやしチャンプルー 冬瓜のみそ汁 みかん	牛乳 鮭と枝豆おにぎり	白身魚 卵 粉チーズ 沖縄豆腐 鶏肉 牛乳 鮭フレーク	精白米 あわ 小麦粉 なたね油	トマト ピーマン セロリ 小松菜 わかめ みかん 枝豆	21 木	ごはん 鮭とブロッコリーのグラタン お豆ときゅうりのサラダ 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 クリームチーズ入りスコーン	べに鮭 しらす干し 豆乳 チーズ・大豆 ロースハム 牛乳・卵 チーズ	精白米 なたね油 ホットケーキ ミック 三温糖	エリンギ クリーン ブロッコリー コーン缶 枝豆・トマト きゅうり レタス・りんご
6 水	ナポリタン 温野菜サラダ 白菜のすまし汁 バナナ	牛乳 バナナケーキ	ウインナー 粉チーズ 卵 牛乳	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 粉黒糖 小麦粉	ピーマン ホールトマト ブロッコリー コーン缶 小松菜 えのきたけ バナナ	22 金	麦ごはん さばのみそ煮 千切りイリチー そうめん汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	さば 豚肩肉 牛乳 卵	精白米・押麦 糸こんにやく なたね油 そうめん 食パン 三温糖 無塩バター	切干し大根 刻み昆布 人参 干しいたけ 小松菜 ネーブル
7 木	ごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ さつま芋サラダ イナムドゥチ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	厚揚げ 鶏ひき肉 豚肩肉 かまぼこ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 さつま芋 こんにやく ケーキミックス 三温糖	グリーンピース レーズン 干しいたけ 竹の子水煮 ねぎ ネーブル	23 土	五目チャーハン 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 黒棒	卵 鶏ひき肉 削り節 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 黒棒	レタス 白菜 人参 小松菜 バナナ
8 金	麦ごはん グルクンのから揚げ ふーちゃんぶる 小松菜のみそ汁 りんご	牛乳 ミルクラスク	グルクン 卵 豚もも肉 牛乳 練乳 きな粉	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 車麩 食パン 無塩バター	トマト 人参 キャベツ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ りんご	25 月	ごはん チキントマト煮カレー風味 ひじきとゴボウのサラダ 小松菜とエノキのすまし汁 バナナ	牛乳 ジュシーおにぎり	鶏もも肉 大豆 ロースハム 牛乳 豚もも肉 豚 だし骨	精白米 小麦粉 なたね油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ ホールトマト しめじ ごぼう・枝豆 小松菜 えのきたけ バナナ
9 土	豚たま丼 きゅうりとトマトの酢の物 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	豚肩肉 卵 削り節 ツナ缶 牛乳	精白米 三温糖 おつゆ麩 バームクーヘン	人参 ちんげん菜 わかめ トマト ほうれん草 バナナ	26 火	あわごはん 魚のコーン焼き ナスの味噌炒め ゆし豆腐 りんご	牛乳 ニラヒラヤーチー	白身魚 チーズ 豚肩肉 ゆし豆腐 牛乳 桜えび ツナ缶・削り節	精白米 あわ 三温糖 なたね油 小麦粉	コーン缶 なす・にら ピーマン しめじ りんご
11 月	焼きそば さつま芋オレンジ煮 かきたま汁 オレンジ	牛乳 チンピン	豚肩肉 卵 牛乳	中華めん なたね油 さつま芋 三温糖 かたくり粉 小麦粉 黒砂糖	キャベツ ピーマン しめじ オレンジ ジュース 竹の子 ネーブル	27 水	沖縄そば 竹輪の磯辺揚げ きゅうりの白和え オレンジ	牛乳 くずもち	かまぼこ 豚肉 竹輪 卵 沖縄豆腐 牛乳 きな粉	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 糸こんにやく 黒砂糖	葉ねぎ 青のり きゅうり 人参 小松菜 ネーブル
12 火	あわごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ きんぴらごぼう 豚汁 りんご	牛乳 青菜おにぎり	沖縄豆腐 鶏ひき肉 竹輪 豚肩肉 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま こんにやく	コーン缶 ごぼう インゲン ねぎ・りんご 青菜シラス ふりかけ 刻みのり	28 木	親子丼 カリカリきゅうり キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 白ごま 食パン	玉ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ わかめ ネーブル ジャム
13 水	タコライス シラス入り卵焼き 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 大学芋	豚挽き肉 チーズ 卵 しらす チーズ 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 グラニュー糖 黒ごま	玉ねぎ レタス トマト グリーンピース ちんげん菜 わかめ ネーブル	30 土	カレーピラフ もずく酢 ワカメと豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 スティックパン	鶏ひき肉 ベーコン 沖縄豆腐 牛乳	精白米 バター 三温糖 スティックパン	インゲン 人参 玉ねぎ セロリ もずく・バナナ きゅうり トマト・豆苗
14 木	ごはん 揚げ魚のケチャップあんかけ こんにやくのみそ煮 アーサ汁 りんご	牛乳 バナナきな粉サンド	白身魚 鶏もも肉 牛乳 きな粉 つぶあん	精白米 かたくり粉 なたね油 こんにやく 三温糖 食パン	インゲン 豆苗 ごぼう えのきたけ あおさ りんご バナナ						
15 金	麦ごはん チキン照り焼き 春雨サラダ えのきのみそ汁 バナナ	牛乳 セサミクッキー	鶏もも肉 ロースハム 絹ごし豆腐 牛乳 卵	精白米 押麦・黒糖 三温糖 春雨・砂糖 小麦粉・ごま ケーキミックス 無塩バター	きゅうり トマト もやし えのきたけ 白ねぎ 小松菜 バナナ						
16 土	五目うどん もやしナムル ヨーグルト和え	おやつなし	鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 三温糖	しめじ 白ねぎ もやし きゅうり 黄桃缶 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。

