

幼児食こんだて

令和4年 5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				
2月	五目うどん きゅうりとトマトの酢の物 ヨーグルト和え		牛乳 ワカメおにぎり	豚肩肉 厚揚げ ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 三温糖 精白米	白菜 干しいたけ 白ねぎ トマト 黄桃缶 バナナ	21日	ビビンバ丼 もずく酢 ワカメと油揚げのみそ汁 オレンジ		おやつなし	豚モモ肉 卵 油揚げ	精白米 押麦 三温糖 白ごま なたね油	もやし 小松菜 もずく・トマト きゅうり 玉ねぎ わかめ ネーブル				
6日	焼きそば 高野豆腐入り卵とじ ワカメスープ りんご オレンジ		牛乳 スイートポテト	豚肩肉 高野豆腐 卵 牛乳	中華めん なたね油 さつま芋 無塩バター 三温糖	キャベツ ピーマン しめじ ほうれん草 わかめ りんご ネーブル	23日	黒米ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ キャベツのみそ汁 バナナ		牛乳 黒糖蒸しパン	豚肩肉 納豆 ウインナー 卵 絹ごし豆腐 牛乳	米・黒米 じゃが芋 三温糖 なたね油 小麦粉 白ごま ケーキミックス 黒砂糖	人参 インゲン 玉ねぎ キャベツ えのきたけ わかめ バナナ				
7日	白菜鶏そぼろあんかけ丼 カリカリきゅうり レタスのみそ汁 バナナ		牛乳 クリームパン	鶏ひき肉 かにかまぼこ 油揚げ 牛乳 しらす干し 削り節	精白米 三温糖 かたくり粉 白ごま クリームパン	白菜 ちんげん菜 きゅうり レタス 豆苗 バナナ	24日	麦ごはん サバの照り焼き ひじきとゴボウのサラダ 白菜のみそ汁 りんご		牛乳 卵と昆布のおにぎり	まさば ロースハム 牛乳 卵 しらす干し チーズ	精白米 押麦 三温糖 なたね油	トマト ひじき ごぼう 人参 枝豆 白菜 わかめ				
9日	ごはん チキン磯焼き 豆腐チャンプルー 小松菜のみそ汁 オレンジ		牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉 沖縄豆腐 ロースハム 油揚げ 牛乳 卵	精白米 パン粉 なたね油 ホットケーキ ミックス バター	青のり もやし セロリ 小松菜 えのきたけ ネーブル ジャム	25日	ハヤシライス トマトサラダ ヨーグルト和え		牛乳 シリアルクッキー	牛もも肉 豚もも赤肉 牛乳 ヨーグルト 卵	精白米 なたね油 小麦粉 オートミール 無塩バター 三温糖 黒砂糖	セロリ・レタス グリーンピース ホールトマト きゅうり トマト 果物缶 りんご				
10日	あわごはん 魚のコーン焼き にんじんしりしりー 青菜のすまし汁 りんご		牛乳 ツナカレーおにぎり	白身魚 チーズ ベーコン 卵 しらす干し 牛乳 ツナ缶	精白米 あわ なたね油	コーン缶 ピーマン キャベツ ちんげん菜 りんご 人参	26日	ごはん 魚天ぷら 千切りイリチー 鶏ごぼう汁 バナナ		牛乳 ココアプリン ビスケット	白身魚 卵 豚肩肉 鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 粉ゼラチン	精白米 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく グラニュー糖	切干し大根 刻み昆布 人参・ごぼう 干しいたけ 白ねぎ バナナ 黄桃缶				
11日	カレーライス あっさりピクルス和え 白菜ベーコンスープ りんご		牛乳 クリームチーズ 入リスコーン	豚もも肉 ベーコン 牛乳 卵 クリームチー ズ 卵黄	精白米 じゃが芋 なたね油 上白糖 はちみつ ホットケーキ ミックス	玉ねぎ きゅうり 大根 トマト 白菜 小松菜 りんご	27日	麦ごはん 八宝菜 コーンのミニ春巻き アーサ汁 オレンジ		牛乳 お誕生日ケーキ	豚肩肉 卵 ロースハム 絹ごし豆腐 牛乳 きな粉	精白米 押麦 なたね油 春巻きの皮 小麦粉 三温糖	竹の子 干しいたけ きくらげ コーン缶 ムキ枝豆 カイワレ大根				
12日	五目チャーハン 豆腐団子の甘酢あんかけ スライストマト 大根とエノキのすまし汁 バナナ		牛乳 フレンチトースト	卵 ロースハム 沖縄豆腐 鶏ひき肉 牛乳	精白米 なたね油 かたくり粉 三温糖 食パン 無塩バター	白ねぎ レタス 玉ねぎ ムキ枝豆 トマト・バナナ 大根 えのきたけ	28日	焼きうどん もやしナムル 小松菜のみそ汁 バナナ		牛乳 メロンパン	豚肩肉 削り節 ツナ缶 油揚げ 牛乳 鮭フレーク	うどん なたね油 三温糖 白ごま メロンパン	しめじ 白ねぎ もやし きゅうり 小松菜 えのきたけ バナナ				
13日	沖縄そば カボチャの天ぷら きゅうりの白和え オレンジ		牛乳 くずもち ウエハース	豚三枚肉 卵 沖縄豆腐 牛乳 きな粉	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 黒砂糖 ウエハース	葉ねぎ 南瓜 きゅうり 人参 ひじき ネーブル	30日	黒米ごはん チンジャオロース じゃが芋のバターソテー はんぺんのすまし汁 りんご		牛乳 しょう油 焼きおにぎり	牛もも肉 はんぺん 牛乳 チーズ	精白米 黒米 なたね油 バター じゃが芋 白ごま	ピーマン 竹の子 えのきたけ 玉ねぎ 小松菜 りんご 豆苗				
14日	二色丼 大根の梅肉和え ゆし豆腐 バナナ		牛乳 黒棒	鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 精白米 黒棒	白ねぎ ピーマン きゅうり わかめ 練り梅 バナナ	31日	納豆肉そぼろうどん シラス入り卵焼き アーサ汁 オレンジ		牛乳 ウインナーロー ルサンド	豚挽き肉 納豆・卵 しらす干し チーズ 牛乳 ウインナー	うどん なたね油 三温糖 なたね油 食パン	小松菜 グリーンピース えのきたけ あおさ 葉ねぎ キャベツ 人参				
16日	ひじきごはん 鮭の洋風西京焼き ポテトサラダ 青菜とエノキのみそ汁 オレンジ		牛乳 黒糖ちんすこう	鶏もも肉 油揚げ べに鮭 ロースハム 卵 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 無塩バター じゃが芋 小麦粉 黒砂糖	ひじき ごぼう パセリ きゅうり 小松菜 わかめ ネーブル											
17日	あわごはん 豆腐入りナゲット がんと大根の煮物 白菜のみそ汁 バナナ		牛乳 ニラヒラヤーチー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 がんもどき 牛乳 桜えび ツナ缶 削り節	精白米 あわ パン粉 なたね油 小麦粉	玉ねぎ トマト 白菜 カイワレ大根 わかめ バナナ ニラ・人参											
18日	お弁当会		牛乳 バウムクーヘン	牛乳	バウムクー ヘン												
19日	ごはん 豆腐の中華あんかけ さつま芋オレンジ煮 キャベツのみそ汁 オレンジ		牛乳 揚げパン	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 竹輪 豚肩肉 牛乳 きな粉	精白米 かたくり粉 さつま芋 三温糖 ロールパン なたね油	グリーンピース キャベツ 干しいたけ 白ねぎ りんご オレンジ ジュース											
20日	麦ごはん ポークチャップ ポテトチーズ焼き アーサ汁 りんご		牛乳 フルーツゼリー ウエハース	豚もも肉 しらす干し チーズ 沖縄豆腐 牛乳 粉ゼラチン	精白米 押麦 なたね油 三温糖 じゃが芋 ウエハース	しめじ ホールトマト カイワレ大根 あおさ りんご ジュース パイン缶詰	<ul style="list-style-type: none"> ★ 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。 										

