

# 幼児食こんだて

令和4年 6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 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 水	ビビンバ丼 さつま芋サラダ なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚モモ肉 卵 沖縄豆腐 牛乳	米・砂糖 白ごま なたね油 じゃが芋 ホットケーキ ミックス 黒砂糖	もやし 小松菜 レーズン なめこ水煮 葉ねぎ ネーブル	17 金	麦ごはん 白身魚のピカタ ヘチマンブシー 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 チンピン	白身魚 卵 粉チーズ 豚肩ロース 沖縄豆腐 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 かたくり粉 小麦粉 黒砂糖	へちま 人参 ちんげん菜 大根 干しいたけ ネーブル	
2 木	ごはん チキンマヨ焼き ゴーヤチャンプルー 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳 お豆と鮭のおにぎり	鶏むね肉 沖縄豆腐 卵 牛乳 鮭フレーク	精白米 小麦粉 なたね油 白ごま	えのきたけ ゴーヤ しめじ りんご 小松菜 わかめ	18 土	焼肉丼 さつま芋バター煮 豆腐のみそ汁 バナナ	おやつなし	豚肩ロース 沖縄豆腐	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 バター	ピーマン キャベツ にら りんご えのきたけ わかめ バナナ	
3 金	ワカメごはん さばのみそ煮 ナスとひき肉の炒め そうめん汁 オレンジ	牛乳 ニラヒラヤーチー	まさば 鶏ひき肉 牛乳 桜えび ツナ缶 卵	精白米 白ごま なたね油 三温糖 そうめん 小麦粉	わかめ 葉ねぎ なす・にら ピーマン 干しいたけ ほうれんそう ネーブル	20 月	黒米ごはん さんま蒲焼き 鶏そぼろ春雨炒め 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	さんま開き 鶏ひき肉 牛乳 卵	精白米 黒米・小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 春雨 粉黒糖	人参・にら ちんげん菜 干しいたけ 大根・バナナ ほうれんそう 干しいたけ ネーブル	
4 土	豚たま丼 蒸し芋 ワカメのみそ汁 オレンジ	牛乳 スティックパン	豚肩ロース 卵 削り節 牛乳	精白米 三温糖 さつま芋 おつゆ麩 スティックパン	ちんげん菜 豆苗 わかめ えのきたけ ネーブル 葉ねぎ	21 火	あわごはん 豆腐の肉巻き お豆ときゅうりのサラダ もずくのみそ汁 バナナ	牛乳 お芋とレーズンの蒸しパン	豚肩ロース 沖縄豆腐 チーズ 大豆 ロースハム 牛乳	精白米 あわ・さつま芋 なたね油 三温糖 小麦粉 ホットケーキ ミックス	青しそ コーン缶 枝豆 トマト・モズク えのきたけ ネーブル レーズン	
6 月	黒米ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜の甘煮 みそ汁 いりこ大豆 りんご	牛乳 きなこクッキー	沖縄豆腐 卵 大豆 しらす干し 牛乳 きな粉	精白米 黒米・砂糖 なたね油 はちみつ 白ごま 小麦粉 無塩バター	ゴーヤ しめじ 南瓜 わかめ 豆苗 干しいたけ りんご	22 水	沖縄そば 竹輪の磯辺揚げ モウイの白和え りんご	牛乳 もずく入りヒラヤーチー	豚三枚肉 竹輪 沖縄豆腐 牛乳 ツナ缶 卵	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく	葉ねぎ にんにく 青のり モウイ 小松菜・にら りんご・もずく キャベツ	
7 火	あわごはん 魚フライタルタルソース きんぴらごぼう 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 おにぎり ぼりぼり田作り	白身魚 卵 豚もも 絹ごし豆腐 牛乳 煮干し しらす干し	精白米 あわ 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	パセリ ごぼう れんこん 大根 小松菜 ネーブル ふりかけ	23 木	慰霊の日(休園)					
8 水	ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 鮭おにぎり	鶏ひき肉 ベーコン 粉チーズ ツナ缶 牛乳 鮭フレーク	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 精白米	ピーマン ホールトマト 缶詰 キャベツ コーン缶 セロリ バナナ	24 金	麦ごはん お豆入りつくね焼き レバニラ炒め 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏ひき肉 大豆・卵 豚レバー 豚肩ロース 牛乳	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖	干しひじき にら パプリカ 竹の子 ちんげん菜 わかめ オレンジ	
9 木	ごはん 肉みそ豆腐 煮豆 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	豚もも赤肉 沖縄豆腐 金時豆 しらす干し 牛乳 卵	精白米 なたね油 三温糖 食パン 無塩バター	白菜 人参 干しいたけ 白ねぎ ちんげん菜 ネーブル	25 土	マーボー丼 キュウリの塩昆布和え ワカメのみそ汁 バナナ	牛乳 あんパン	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 白ごま おつゆ麩 あんパン	グリーンピース 大根・レタス 塩昆布 わかめ えのきたけ バナナ 刻みのり	
10 金	麦ごはん チキントマト煮 にんじんしりしりー じゃが芋のみそ汁 りんご	牛乳 メロンパン風クッキー	鶏もも肉 大豆 ツナ缶 卵 牛乳	米・押麦 小麦粉 オリーブ油 なたね油 じゃが芋 ホットケーキ ミックス	ホールトマト 缶詰 ピーマン キャベツ しめじ りんご	27 月	黒米ごはん 鮭のポテトクリーム焼き パイパイリチー 春雨スープ りんご	牛乳 かぼちゃきな粉団子	べに鮭 ツナ缶 牛乳 きな粉	精白米 黒米 かたくり粉 じゃが芋 なたね油 春雨 三温糖	コーンクリーム ム 青パパイア にら・南瓜 干しいたけ インゲン 豆苗・レーズン	
11 土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 もずく酢 きのこのみそ汁 バナナ	牛乳 たんなふあくー	鶏ひき肉 かに風味かまぼこ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 おつゆ麩 たんなふあくー	白菜 ちんげん菜 もずく トマト・バナナ わかめ カイワレ エノキ	28 火	コーンピラフ 豆腐ハンバーグ あっさりピクルスと和え コンソメスープ スイカ	牛乳 ホットケーキ	エビ 沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 ベーコン 牛乳	精白米 なたね油 上白糖 はちみつ ホットケーキ ミックス バター	しめじ コーン缶 グリーンピース トマト 小松菜 すいか ジャム	
13 月	五目チャーハン ツナ春巻き ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 クリームチーズ入りスコーン	ロースハム 鶏ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳・卵 クリームチーズ	精白米 なたね油 春雨 春巻きの皮 ホットケーキ ミックス 三温糖	白ねぎ レタス きくらげ にら 人参 葉ねぎ ネーブル	29 水	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 ウエハースフルーツゼリー	鶏もも肉 ツナ缶 鮭フレーク チーズ 牛乳 粉ゼラチン	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖	南瓜・えのきたけ コーン・キャベツ インゲン ネーブル りんごジュース	
14 火	あわごはん 魚の照り焼き クーブイリチー 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳 揚げパン	白身魚 豚モモ肉 牛乳 きな粉	精白米 あわ 三温糖 なたね油 ロールパン	トマト 刻み昆布 切干し大根 冬瓜 小松菜 わかめ りんご	30 木	ごはん さばの竜田揚げ もやしチャンプルー レタスのみそ汁 りんご	牛乳 セサミスティック	まさば 沖縄豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳 卵	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 黒ごま いり	トマト 人参 ピーマン セロリ レタス 豆苗 りんご	
15 水	キーマカレー スパサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 ビスケット ココアプリン	豚挽き肉 大豆 卵 かに風味かまぼこ 牛乳 粉ゼラチン	精白米 なたね油 小麦粉 サラダスパ かたくり粉 三温糖	しめじ セロリ・トマト ホールトマト 枝豆・コーン 干しいたけ ネーブル							
16 木	お弁当会	牛乳 黒棒	牛乳	黒棒								★ 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。

