

幼児食こんだて

令和4年 7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 金	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ チキンのゴマサラダ かぼちゃスープ オレンジ	牛乳	フレンチトースト	沖縄豆腐 鶏ひき肉 鶏ささみ ベーコン 豆乳 牛乳 卵	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 小麦粉 食パン 無塩バター	枝豆 きゅうり ごぼう わかめ 南瓜 玉ねぎ ネーブル	19 火	あわごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー コーンスープ オレンジ	牛乳	バナナケーキ	豚挽き肉 牛乳 ウインナー 卵 鮭フレーク	米・あわ パン粉 なたね油 かたくり粉 白ごま	しめじ トマト・セロリ ブロッコリー パプリカ コーンクリーム 缶・ネーブル コーン缶
2 土	五目うどん キュウリの塩昆布和え 蒸し芋	牛乳	クリームパン	豚肩ロース スライス 厚揚げ 牛乳	うどん なたね油 白すりごま さつま芋 クリームパン	白菜 干しいたけ 白ねぎ きゅうり キャベツ 塩昆布	20 水	お弁当会	牛乳 ゼリー ウエハース		牛乳	ゼリー ウエハース	
4 月	黒米ごはん 魚のネギみそ焼き もやしチャンプルー 田舎汁 オレンジ	牛乳	カスタードプリン	白身魚 沖縄豆腐 鶏肉 牛乳 卵	精白米 黒米 なたね油 こんにやく グラニュー糖 バター 三温糖	もやし 人参・シタケ ピーマン セロリ ごぼう れんこん ネーブル	21 木	ごはん 焼き魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳	ツナマヨトースト	白身魚 沖縄豆腐 卵 牛乳 ツナ缶	精白米 かたくり粉 なたね油 食パン	玉ねぎ インゲン ゴーヤー もやし・冬瓜 しめじ・わかめ 小松菜 ネーブル
5 火	あわごはん チキンマヨ焼き 春雨サラダ ヘチマのみそ汁 りんご	牛乳	ジュシー おにぎり	鶏むね肉 ロースハム 沖縄豆腐 牛乳 豚もも肉 豚 だし骨	米・あわ 小麦粉 なたね油 春雨 三温糖	えのきたけ 青のり きゅうり トマト・水菜 へちま りんご 干しいたけ	22 金	麦ごはん 鮭のオランダ揚げ きゅうりとササミの和え物 ヘチマのみそ汁 オレンジ	牛乳	お誕生日ケーキ	べに鮭 卵 鶏ささみ 牛乳	米・押麦 小麦粉 なたね油 三温糖 白すりごま 三温糖	キャベツ きゅうり・豆苗 へちま・白ネギ えのきたけ ネーブル
6 水	タコライス じゃが芋のバターソテー 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳	おからクッキー	豚挽き肉 チーズ 牛乳 卵 おから	精白米 じゃが芋 バター なたね油 三温糖 黒ごま 小麦粉	人参 レタス・ニラ トマト ちんげん菜 大根 干しいたけ ネーブル	23 土	二色丼 もずく酢 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳	スティックパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 三温糖 スティックパ ン	白ねぎ ピーマン もずく きゅうり トマト 小松菜 バナナ
7 木	七夕そうめん しゃぶしゃぶサラダ 中華スープ スイカ グルクンのから揚げ	牛乳	星のクッキー	ロースハム 豚肩肉 卵 グルクン 牛乳	そうめん 三温糖 ごま・バター おつゆ麩 かたくり粉 小麦粉 なたね油	オクラ 刻みのり レタス・水菜 トマト ほうれんそう コーン缶 すいか・レースン	25 月	黒米ごはん さんまのゴマ風味焼き チキナーチャンプルー アーサと冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳	キャロットサンド	さんま開き 沖縄豆腐 豚もも赤肉 牛乳 ツナ缶	米・黒米 かたくり粉 白ごま なたね油 食パン	トマト・人参 からしな キャベツ しめじ・冬瓜 あおさ カイワレ大根 ネーブル
8 金	麦ごはん 鶏肉の南蛮漬け 人参いりちー 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳	黒糖蒸しパン	鶏むね肉 ベーコン 沖縄豆腐 牛乳	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 ケーキミックス 黒砂糖	パプリカ ピーマン 人参 玉ねぎ ちんげん菜 小松菜 バナナ	26 火	あわごはん チキンピカタ ナスの味噌炒め そうめん汁 りんご	牛乳	ちんびん	鶏もも肉 卵 粉チーズ ツナ缶 牛乳	米・あわ 小麦粉 なたね油 三温糖 そうめん ちんびんミッ クス	なす ピーマン しめじ ちんげん菜 えのきたけ りんご
9 土	五目チャーハン さつま芋バター煮 ゆし豆腐	牛乳	クッキー オレンジ	卵 ロースハム 鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 バター クッキー	人参 白ねぎ レタス りんご レモン果汁 ネーブル	27 水	カレーうどん オクラ昆布和え ちくわのもみじ揚げ バナナ	牛乳	ワカメおにぎり	豚肩ロース 油揚げ ロースハム 竹輪 卵 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 小麦粉 精白米	人参・白ネギ ちんげん菜 オクラ・塩昆布 きゅうり バナナ シソワカメふ りかけ
11 月	黒米ごはん 魚のカレーかけ ヘチマブشى 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳	セサミクッキー	白身魚 豚肩肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・黒米 小麦粉 なたね油 ケーキミックス 無塩バター 粉黒糖 三温糖・ごま	ピーマン えのきたけ セロリ・ネーブル グリーンピース へちま・大根 ちんげん菜 干しいたけ	28 木	ごはん レバーフライのマリアソース モウイのツナ和え エノキのみそ汁 バナナ	牛乳	アーサ入り ヒラヤーチー	豚 レバー ツナ缶 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 小麦粉	トマト・豆苗 モーウイ えのきたけ バナナ あおさ 人参 にら
12 火	あわごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ 夏野菜のパスタサラダ 冬瓜のすまし汁 バナナ	牛乳	スイートポテト	厚揚げ 豚挽き肉 卵 カニかまぼこ 牛乳	米・あわ 三温糖 かたくり粉 サラダスパ さつま芋 無塩バター	トマト きゅうり レタス 冬瓜 わかめ 小松菜 バナナ	29 金	あわごはん 魚のコーンクリーム焼き きんぴら炒め ゆし豆腐 スイカ	牛乳	スイートポテト	白身魚 ベーコン ゆし豆腐 牛乳 卵 バター	米・あわ 小麦粉 なたね油 糸こんにやく 三温糖 黒砂糖 さつま芋	コーンクリーム 人参 トマト ごぼう インゲン 葉ねぎ すいか
13 水	沖縄そば オクラとトマトの和え物 魚天ぷら りんご	牛乳	しらす入り おにぎり	かまぼこ 豚肉 かつお節 白身魚 卵 牛乳 しらす干し	沖縄そば 三温糖 白ごま 小麦粉 なたね油 精白米	ねぎ・オクラ トマト えのきたけ りんご 青菜ふりか け	30 土	中華丼 千切り大根のゴマ和え みそ汁 オレンジ	牛乳	せんべい	豚肩ロース ロースハム 削り節 牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 なたね油 白すりごま せんべい	白菜 白ねぎ 竹の子水煮 切干し大根 ひじき・わかめ 豆苗 ネーブル
14 木	ごはん 鮭の洋風西京焼き ビーンズトマト煮 なすのみそ汁 オレンジ	牛乳	バナナ きな粉サンド	べに鮭 大豆・油揚げ レドキドニー 鶏ひき肉 牛乳 きな粉 つぶあん	精白米 三温糖 無塩バター なたね油 食パン	パセリ 玉ねぎ インゲン ホールトマト缶 なす・バナナ 葉ねぎ ネーブル	水分補給は こまめに						
15 金	コーンピラフ チキン照焼きかぼちゃソテー添え パイン入りゴーヤーの和え物 青菜と卵のすまし汁 りんご	牛乳	アメリカドック	鶏もも肉 卵 牛乳 ウインナー	精白米 オリーブ油 三温糖 バター 三温糖 ケーキミッ クス	しめじ・南瓜 コーン缶 グリーンピース ゴーヤー パイン缶 もやし・小松菜 みつば・りんご							
16 土	マーボー丼 カリカリきゅうり 青菜のみそ汁 オレンジ			沖縄豆腐 豚挽き肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 白ごま	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり ちんげん菜 ネーブル	★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。						

