

# 幼児食こんだて

令和4年 8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
1月	ごはん 魚のゴマみそ焼き 冬瓜そぼろ煮 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 チンビン	赤魚 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	精白米 白ごま なたね油 三温糖 かたくり粉 小麦粉 黒砂糖	18日 木	ごはん 魚のコーンクリーム焼き ゴーヤチャンプルー ヘチマのみそ汁 オレンジ	牛乳 ウエハース プリン	白身魚 沖縄豆腐 卵 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 グラニュー糖 三温糖 ウエハース	コーンクリーム トマト・ねぎ ゴーヤ しめじ へちま えのきたけ ネーブル
2火	あわごはん タンドリーチキン キャベツとツナ炒め なすのみそ汁 りんご	牛乳 スティックポテト	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 はちみつ なたね油 さつま芋 無塩バター 粉黒糖 三温糖	19日 金	お弁当会	(1歳児)ヨーグルト (2歳以上)アイスクリーム	ヨーグルト (1歳児) アイスクリーム (2歳以上)	ハーベスト	
3水	冷やし中華 もずく天ごら コーンスープ スイカ	牛乳 しらすトースト	卵 ロースハム ウインナー 牛乳 しらす干し チーズ	中華めん 三温糖 白ごま・油 上新粉 小麦粉 かたくり粉 食パン	20日 土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 トマトスライス ワカメと麩のみそ汁 バナナ	おやつなし	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 黒糖	白菜 ちんげん菜 玉ねぎ トマト わかめ 玉ねぎ バナナ
4木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 パイン入りゴーヤーの和え物 ゆし豆腐 スイカ	牛乳 ウエハース ココアプリン	豚肩ロース ゆし豆腐 牛乳 粉ゼラチン	精白米 糸こんにゃく 三温糖 グラニュー糖 ウエハース	22日 月	ごはん ナスと豚肉の生姜焼き スパサラダ アーサ汁 オレンジ	牛乳 揚げパン	豚もも赤肉 卵 かに風味か まぼこ 絹ごし豆腐 牛乳 きな粉	精白米 三温糖 なたね油 サラスパ ロールパン	なす・枝豆 パプリカ 玉ねぎ トマト わかめ きゅうり あおさ・ねぎ ネーブル
5金	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ モウイと竹輪和え かきたま汁 オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚 竹輪 卵 牛乳 豆腐 チーズ	精白米・麦 小麦粉・油 かたくり粉 三温糖 白ごま かたくり粉 ケーキミックス	23日 火	あわごはん さんまのゴマ風味焼き モウイの白和え レタスのみそ汁 りんご	牛乳 フライドポテト	さんま開き 沖縄豆腐 卵 牛乳	精白米・粟 かたくり粉 白ごま なたね油 糸こんにゃく 上白糖 じゃが芋	トマト モウイ 小松菜 レタス りんご
6土	焼きそば ポリポリきゅうり アーサ汁 バナナ	牛乳 メロンパン	豚肩ロース スライス 絹ごし豆腐 牛乳	中華めん なたね油 メロンパン	24日 水	夏野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト和え	牛乳 シリアル クッキー	豚もも肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉 卵	精白米・油 上新粉 三温糖 小麦粉 バター 粉黒糖 コーンフレーク	なす・トマト ピーマン コーン缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ
8月	ワカメごはん さんま蒲焼き レンコン入りひじき炒め クレープ りんご	牛乳 スイートポテト	さんま開き 油揚げ 大豆水煮 豚もも赤肉 かまぼこ 卵 牛乳	精白米・ゴマ かたくり粉 なたね油 糸こんにゃく さつま芋 無塩バター 三温糖	25日 木	ケチャップライス 魚のコーン焼き 人参サラダ 青菜とねぎのみそ汁 スイカ	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	鶏ひき肉 白身魚 チーズ ロースハム 牛乳 ゼラチン	精白米 なたね油 三温糖	ピーマン・ねぎ コーン缶 レズン 小松菜 すいか ミカン缶 りんごジュース
9火	あわごはん チキン唐揚げ にんじんしりしり はんぺんのすまし汁 バナナ	牛乳 おなかチーズ おにぎり	鶏もも肉 ツナ缶 卵 はんぺん 牛乳 かつお節 チーズ	精白米 あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油	26日 金	ごはん 肉団子の黒酢あんかけ もやしと青菜炒め ヘチマのみそ汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖	小松菜 玉ねぎ へちま 白ねぎ ネーブル
10水	クワアージュシー 千切りイリチー 中身汁 スイカ	牛乳 くずもち	豚肩ロース 豚中身 豚ウデ肉 牛乳 きな粉	精白米 糸こんにゃく なたね油 切りこんにゃく 黒砂糖	27日 土	焼きうどん さつま芋バター煮 もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳 スティックパン	豚肩ロース 削り節 絹ごし豆腐 牛乳	うどん なたね油 さつま芋 三温糖 バター スティックパン	キャベツ セロリ・ねぎ しめじ りんご レモン汁 もずく・エキ ネーブル
12金	麦ごはん 沖縄風煮付け 油みそ レタスのみそ汁 りんご	牛乳 ウムくじ天ぷら	豚肩ロース 厚揚げ 豚モモ肉 卵 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 精白米 押麦 すくす粉	29日 月	ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ 冬瓜と厚揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 たんなふあくるー	豚肩ロース 納豆 ウインナー 厚揚げ 牛乳	精白米 じゃが芋 三温糖 なたね油 小麦粉 黒砂糖	玉ねぎ インゲン 冬瓜 白ねぎ わかめ バナナ
13土	五目チャーハン モウイのツナ和え 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 ハーベスト	卵 鶏ひき肉 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 ハーベスト	30日 火	黒米ごはん 魚のカレーかけ ふーちゃんぶる みそ汁 オレンジ	牛乳 きなこクッキー	白身魚 豚もも肉 牛乳 きな粉	精白米 黒米 小麦粉 なたね油 車麩 無塩バター 三温糖	玉ねぎ グリーンピース キャベツ もやし・豆苗 わかめ 干しいたけ
15月	ごはん 鮭のフライ チキナーイリチー 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	べに鮭 卵 沖縄豆腐 鶏肉 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 なたね油 ケーキミックス 三温糖 黒砂糖	31日 水	パン ポテト豆乳グラタン ひじきとゴボウのサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おなかコーン おにぎり	鶏むね 調整豆乳 チーズ ロースハム 削り節	ロールパン じゃが芋 なたね油 小麦粉 三温糖 精白米	プロックリー 干しいたけ ごぼう 枝豆・レタス えのきたけ ネーブル コーン缶
16火	あわごはん 肉巻き豆腐 さつま芋サラダ 小松菜とシメジのすまし汁 りんご	牛乳 ミルクラスク	豚肩肉 沖縄豆腐 チーズ 牛乳 加糖練乳 きな粉	精白米・粟 油・三温糖 小麦粉 さつま芋 じゃが芋 食パン バター						
17水	ジャージャー麺 ほうれん草のオムレツ ワカメスープ りんご	牛乳 ツナカレー おにぎり	豚挽き肉 卵 しらす干し チーズ 牛乳 ツナ缶	中華めん なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま 精白米						

★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。

