

# 幼児食こんだて

令和4年 9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	ごはん 肉みそ豆腐 シラス入り卵焼き アーサ汁 オレンジ	牛乳 かぼちやきな粉 団子	豚もも赤肉 沖縄豆腐 卵 しらす チーズ 牛乳 きな粉	精白米 なたね油 三温糖	白菜・あおさ 干しいたけ グリーンピース えのきたけ ネーブル 南瓜 レーズン	17	焼きうどん さつまいもオレンジ煮 みそ汁 バナナ	おやつなし	豚肩ロース スライス 削り節	うどん なたね油 さつまいも 三温糖	キャベツ セロリ・豆苗 りんご・わかめ オレンジ ジュース えのきたけ バナナ
2	麦ごはん さばのみそ煮 パイパイリチー 冬瓜のみそ汁 スイカ	牛乳 しらすトースト	まさば 豚肩肉 牛乳 しらす干し チーズ	米・押麦 なたね油 食パン	青パパイヤ にら わかめ 冬瓜 小松菜 すいか	月	敬老の日(休園)				
3	焼きそば チキン唐揚げ ポテトフライ シークワサーゼリー	牛乳 あんパン	豚肩肉 鶏もも肉 牛乳	中華めん なたね油 小麦粉 かたくり粉 じゃが芋	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ 青のり	20	あわごはん 八宝菜 コーンのミニ春巻き ワカメスープ オレンジ	牛乳 たんなふあくー	豚肩ロース スライス 卵 ロースハム 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 春巻きの皮 小麦粉・ごま 黒砂糖	白菜 竹の子 干しいたけ コーン缶 枝豆・わかめ 豆苗 ネーブル
5	ごはん サンマの竜田揚げ 切干し大根のゴマ酢和え ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 ミルクゼリー	さんま開き 鶏ささみ ゆし豆腐 牛乳 粉ゼラチン	精白米 かたくり粉 白すりごま 三温糖	トマト 切干し大根 きゅうり 葉ねぎ ネーブル ミカン缶	21	スパゲッティミートソース お豆サラダ カボチャのポタージュスープ バナナ	牛乳 チーズ入り 鮭おにぎり	豚挽き肉 大豆・ツナ缶 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 かたくり粉 精白米	なす マッシュルーム 缶 ホールトマト トマト・レタス 枝豆・南瓜 バナナ
6	あわごはん 豆腐ハンバーグ ナスの味噌炒め そうめん汁 梨	牛乳 チーズ蒸しパン	沖縄豆腐 豚挽き肉 卵・ツナ缶 牛乳 豆腐 チーズ	米・あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 豆腐 そうめん ケーキミックス	枝豆 ひじき なす ピーマン しめじ 葉ねぎ 梨	22	ごはん チキン唐揚げ キャベツのさっぱり和え もやしのみそ汁 梨	牛乳 ミニピザ	鶏もも肉 沖縄豆腐 牛乳 しらす干し ウインナー チーズ	精白米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 食パン	キャベツ きゅうり パイン缶詰 小松菜 豆苗・梨 ピーマン コーン缶
7	冷やし中華 カボチャの天ぷら 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 鮭おにぎり	卵 ロースハム 絹ごし豆腐 牛乳 鮭フレーク	中華めん なたね油 三温糖 白ごま 上新粉 小麦粉 精白米	きゅうり トマト 南瓜・わかめ ちんげん菜 りんご レタス 刻みのみり	金	秋分の日(休園)				
8	ごはん 鮭のポテトクリーム焼き ゴーヤーチャンプルー チムシンジみそ汁 オレンジ	牛乳 卵サンド	べに鮭 沖縄豆腐 卵 豚肩ロース 豚レバー 牛乳	精白米 かたくり粉 じゃが芋 なたね油 ロールパン	コーンクリーム ゴーヤー しめじ・ごぼう 大根・にら きゅうり ネーブル	24	スタミナ丼 キュウリの塩昆布和え えのきのみそ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 白すりごま	なす・人参 しめじ きゅうり 塩昆布 えのきたけ わかめ バナナ
9	カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	牛乳 ちんびん	豚もも 赤肉 ヨーグルト 牛乳	精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉 ちんびんミックス	ブロッコリー コーン缶 人参 パイン缶詰 黄桃缶 バナナ	26	ごはん グルクンのから揚げ にんじんしりしり えのきと豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 揚げパン	グルクン フィーレ ツナ缶 卵 沖縄豆腐 牛乳 きな粉	精白米 小麦粉 なたね油 ロールパン 三温糖	人参 インゲン 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ ネーブル
10	焼肉丼 もずく酢 コーンスープ バナナ	牛乳 プリン	豚肩ロース スライス 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 プリン	ピーマン キャベツ にら・もずく きゅうり コーン缶 干しいたけ バナナ	27	あわごはん レバーフライのマリアソース こんにゃくのソテー なすのみそ汁 バナナ	牛乳 もずく入り ヒラヤーチー	豚レバー 鶏肉 油揚げ 牛乳 ツナ缶 卵	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにゃく 小麦粉	トマト・なす 小松菜 コーン缶 バナナ もずく キャベツ にら
12	ごはん 松風焼き ひじきサラダ もやしスープ オレンジ	牛乳 きなこクッキー	鶏ひき肉 ロースハム 牛乳 きな粉 卵	精白米 パン粉 三温糖 白ごま なたね油 小麦粉 無塩バター	玉ねぎ 干しいたけ ひじき・豆苗 レタス・枝豆 きゅうり コーン缶 ネーブル	28	じゃーじゃー麺 ニラ入り卵焼き ワカメスープ りんご	牛乳 ゆかりおにぎり	豚挽き肉 卵 牛乳 鮭フレーク チーズ	中華めん なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま 精白米	竹の子 きくらげ 干しいたけ きゅうり にら・わかめ 豆苗 りんご・青のり
13	あわごはん 魚の南蛮漬け キャベツとピーマン炒め えのきと豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 卵のりおにぎり	白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 牛乳 削り節	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま	カイワレ大根 キャベツ ピーマン セロリ えのきたけ ネーブル 青のり	29	ごはん 魚のカレーかけ 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 バナナ	牛乳 芋かりんとう	白身魚 沖縄豆腐 豚肩ロース スライス 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 さつまいも グラニュー糖	グリーンピース キャベツ セロリ・大根 ほうれんそう 干しいたけ 白ねぎ バナナ
14	タコライス マカロニサラダ 白菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 しらすトースト	豚挽き肉 チーズ 卵 牛乳	精白米 スパゲッティ 三温糖 食パン 無塩バター	レタス トマト・レーズン パイン缶詰 きゅうり りんご・わかめ ネーブル レモン汁	30	麦ごはん チキントマト煮 春雨サラダ アーサと冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏もも肉 大豆 水煮 ロースハム 牛乳	精白米 押麦・春雨 小麦粉 なたね油 三温糖	玉ねぎ ホールトマト しめじ きゅうり トマト・水菜 あおさ・冬瓜 カイワレ大根
15	お弁当会		牛乳 そうめん ちゃんぷる	ツナ缶 牛乳	人参 キャベツ にら						
16	麦ごはん 魚のコーン焼き ゴーヤーチャンプルー はんぺんのすまし汁 バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	白身魚 チーズ 沖縄豆腐 卵 はんぺん 牛乳	精白米 押麦 なたね油 ケーキミックス 三温糖 黒砂糖	コーン缶 ゴーヤー しめじ わかめ みつば 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。				

