

幼児食こんだて

令和4年 10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 土	豚肉の生姜焼き丼 蒸し芋 ほうれん草のみそ汁 バナナ		牛乳 黒棒	豚肩ロース 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 精白米 なたね油	人参・にら ピーマン キャベツ ほうれん草 玉ねぎ バナナ	19 水	ごはん 魚の南蛮漬け 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ		牛乳 ミニピザ	白身魚 沖縄豆腐 牛乳 ウインナー チーズ	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 食パン	玉ねぎ・セロリ カイワレ大根 キャベツ もやし・冬瓜 干しいたけ ネーブル ピーマン
3 月	黒米ごはん サーモンニエルのキノコソース ブロッコリーとパプリカ炒め そうめん汁 りんご		牛乳 くずもち	べに鮭 豚肩ロース 牛乳 きな粉	精白米 黒米 小麦粉 オリーブ油 バター そうめん 黒砂糖	しめじ えのきたけ 白ねぎ レモン ブロッコリー パプリカ りんご	20 木	ごはん チンジャオロース ツチ春巻き コーンスープ りんご		牛乳 ちんびん	牛もも肉 ツナ缶 卵 牛乳	精白米 なたね油 三温糖・春雨 かたくり粉 春巻きの皮 ちんびんミックス	ピーマン 竹の子 えのきたけ きくらげ にら・人参 コーンクリーム コーン
4 火	あわごはん チキンとさつま芋の照り煮 高野豆腐入り卵とじ 大根のみそ汁 梨		牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉 高野豆腐 卵 牛乳 カルピス	精白米 あわ さつま芋 三温糖 なたね油	玉ねぎ・大根 ほうれん草 干しいたけ わかめ・梨 パイン缶詰 ミカン缶 バナナ・寒天	21 金	お弁当会		牛乳 じゃがもち	牛乳	なたね油 三温糖 じゃが芋 かたくり粉	
5 水	焼きそば お豆ときゅうりのサラダ もずくのみそ汁 オレンジ		牛乳 おなかチーズ おにぎり	豚肩ロース 大豆 ロースハム 絹ごし豆腐 牛乳 チーズ	蒸し中華めん なたね油 精白米	キャベツ ピーマン しめじ・枝豆 コーン缶 きゅうり トマト・もずく えのきたけ	22 土	三色丼 トマトスライス 小松菜のみそ汁 バナナ		牛乳 プリン	鶏ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 なたね油	白ねぎ・トマト インゲン 小松菜 えのきたけ バナナ シワワカメふりかけ
6 木	ごはん 魚のコーンクリーム焼き 白菜と豚肉の炒め はんぺんのすまし汁 梨		牛乳 ニラヒラヤーチー	白身魚 豚肩ロース はんぺん 牛乳 桜えび ツナ缶 卵	精白米 小麦粉 なたね油	コーンクリーム トマト・白菜 ちんげん菜 きくらげ みつば 梨・にら 青のり	24 月	黒米ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ モヤシとネギのみそ汁 オレンジ		牛乳 サーター アランダギー	豚肩ロース 納豆 ウインナー 卵 牛乳	米・黒米 じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖 なたね油 小麦粉・ごま 粉黒糖	人参 インゲン もやし わかめ 葉ねぎ ネーブル
7 金	麦ごはん 麻婆ナス春雨 納豆和え イナムドゥチ かき		牛乳 セサミスティック	豚挽き肉 納豆・しらす 粉チーズ 豚肩ロース かまぼこ 牛乳 卵	精白米・押 麦 春雨 三温糖 かたくり粉 こんにゃく 黒ごま	なす・大根 干しいたけ 白ねぎ ほうれん草 竹の子 葉ねぎ 柿	25 火	あわごはん さんまのゴマ風味焼き ナスの味噌炒め アーサと冬瓜のすまし汁 りんご		牛乳 かぼちゃの 蒸しパン	さんま開き 豚もも肉 かにかま 牛乳	精白米 あわ・ごま かたくり粉 なたね油 三温糖 ホットケーキ ミックス	トマト・なす ピーマン あおさ・豆苗 冬瓜 りんご 南瓜
8 土	親子丼 ポリポリきゅうり みそ汁 バナナ		牛乳 スティックパン	鶏もも肉 卵 牛乳 鮭フレーク	精白米 精白米 白ごま	人参・ねぎ きゅうり わかめ 豆苗 干しいたけ バナナ レタス・のり	26 水	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ 青切りみかん		牛乳 小倉トースト	牛もも肉 豚もも肉 牛乳 ベーコン つぶあん	精白米 なたね油 小麦粉 三温糖 じゃが芋 食パン 無塩バター	玉ねぎ・えのき セロリ・インゲン しめじ・コーン グリーンピース ホールトマト キャベツ みかん
11 火	あわごはん 焼きそばの大根おろし添え 鶏そぼろ春雨炒め 豆腐のすまし汁 オレンジ		牛乳 揚げパン	まさば 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳 きな粉	精白米 あわ なたね油 春雨 三温糖 ロールパン	葉ねぎ・にら ちんげん菜 干しいたけ 竹の子 わかめ カイワレ大根 ネーブル	27 木	ごはん 白身魚のオランダ揚げ レバニラ炒め みそ汁 バナナ		牛乳 みそ焼きおにぎり	白身魚 卵 豚レバー 豚肩ロース 油揚げ 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油	キャベツ にら パプリカ 玉ねぎ 竹の子 わかめ バナナ
12 水	南瓜カレーライス トマトサラダ 青菜のすまし汁 バナナ		牛乳 きなこクッキー	豚もも肉 牛乳 きな粉 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉 小麦粉 無塩バター 三温糖	南瓜・トマト 玉ねぎ レタス きゅうり ちんげん菜 干しいたけ バナナ	28 金	麦ごはん 豚肉のみそ焼き インゲンと卵炒め 白菜のみそ汁 オレンジ		牛乳 お誕生日ケーキ	豚肩ロース 卵 油揚げ しらす干し 牛乳	精白米 押麦 なたね油 さつま芋 小麦粉	パプリカ トマト・人参 インゲン 白菜 葉ねぎ ネーブル
13 木	沖縄そば 魚天ぷら ほうれん草の白和え りんご		牛乳 青菜おにぎり	かまぼこ 豚肉 白身魚 卵 沖縄豆腐 牛乳	沖縄そば麺 三温糖 小麦粉 なたね油 上白糖 精白米	葉ねぎ ほうれん草 干しひじき りんご 青菜シラス ふりかけ 刻みのり	29 土	肉みそスパゲッティ 千切り大根のゴマ和え コーンスープ バナナ		牛乳 あんパン	合挽き肉 ツナ缶 削り節 牛乳	スパゲッティ なたね油 かたくり粉 ごま かたくり粉 精白米	もやし・人参 しめじ グリーンピース 切干し大根 コーン缶 干しいたけ バナナ
14 金	ごはん 肉みそ豆腐 ポテトチーズ焼き かにかまスープ 梨		牛乳 小豆と抹茶の 蒸しパン	豚もも赤肉 沖縄豆腐 しらす干し チーズ かにかま 卵・牛乳 つぶあん	精白米 なたね油 糸こんにゃく 三温糖 じゃが芋 ホットケーキ ミックス	白菜 人参 干しいたけ 白ねぎ しめじ わかめ 玉ねぎ・梨	31 月	パン 南瓜とブロッコリーのグラタン キャロットサラダ コンソメスープ かき		牛乳 バイクドチーズ ケーキ	鶏もも肉 豆乳・チーズ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	パン なたね油 さつま芋 小麦粉 グラニュー糖	南瓜 コーンクリーム ブロッコリー 豆苗 えのきたけ ほうれん草 柿
15 土	中華丼 キュウリの塩昆布和え きのこのみそ汁 バナナ		牛乳 クリームパン	豚肩ロース 牛乳 豚もも肉 豚 だし骨	精白米 かたくり粉 三温糖 なたね油 すりごま おつゆ麩	白菜・人参 竹の子・塩昆布 きゅうり・えのき キャベツ カイワレ大根 バナナ	10月の休園日 ☆10日 スポーツの日						
17 月	黒米ごはん サバのトマト煮 コールスローサラダ 青菜と豆腐のすまし汁 オレンジ		牛乳 ウエハース ゴマ豆乳プリン	まさば・大豆 ロースハム 絹ごし豆腐 牛乳 豆腐 粉ゼラチン	精白米 黒米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 練りゴマ グラニュー糖	玉ねぎ ホールトマト しめじ キャベツ コーン・ワカメ ちんげん菜 ネーブル							
18 火	あわごはん つくね焼き ひじきと千切り大根のゴマ酢和 大根のみそ汁 青切りみかん		牛乳 バナナケーキ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖・ごま 粉黒糖 小麦粉	青のり・ひじき 切干し大根 きゅうり・大根 ほうれん草 干しいたけ みかん 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。

