

幼児食こんだて

令和4年 11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	ごはん グルクンのから揚げ ナスの味噌炒め 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳	大学芋	グルクン フィーレ 豚肩肉 油揚げ 牛乳	精白米 小麦粉 三温糖 なたね油 さつま芋 グラニュー糖 黒ごま	トマト・なす ピーマン しめじ 小松菜 えのきたけ ネーブル	18	麦ごはん 鶏手羽のケチャップ煮 高野豆腐入り卵とじ アーサのすまし汁 りんご	牛乳	南瓜の天ぷら	鶏手羽元 高野豆腐 牛乳 卵	精白米 押麦 三温糖 なたね油 上新粉 小麦粉	玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 あおさ 豆苗 冬瓜・南瓜 りんご
2	野菜そば 芋と野菜かき揚げ ほうれん草ゴマ和え りんご	牛乳	おなかチーズ おにぎり	かまぼこ 豚肩肉 しらす干し 削り節 牛乳 チーズ	沖縄そば なたね油 さつま芋 小麦粉 ごま	小松菜 キャベツ もやし コーン缶 ほうれん草 きゅうり りんご	19	親子DEミニ運動会					
4	ごはん ナスと豚肉の生姜焼き マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳	アメリカドック	豚もも赤肉 牛乳 卵 牛乳 ウインナー	精白米 三温糖 なたね油 マカロニ ケーキミック ス	なす・大根 パプリカ パイン缶 きゅうり りんご・南瓜 レーズン ネーブル	21	あわごはん 白身魚のピカタ トマトサラダ 鶏ごぼう汁 オレンジ	牛乳	揚げパン	白身魚 卵 粉チーズ 鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 きな粉	精白米 あわ 小麦粉 なたね油 ロールパン 三温糖	トマト レタス きゅうり 干しいたけ ごぼう 大根 ネーブル
5	マーボー丼 カリカリきゅうり 青菜のすまし汁 バナナ	牛乳	プリン	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 プリン	グリーンピース きゅうり ちんげん菜 玉ねぎ わかめ バナナ	22	麦ごはん 豚肉の中華風炒め さつま芋サラダ 小松菜とシメジのみそ汁 りんご	牛乳	黒糖蒸しパン	豚肩ロース 沖縄豆腐 牛乳	米・押麦 なたね油 さつま芋 じゃが芋 ケーキミック 三温糖 黒砂糖	れんこん 白菜 パプリカ 干しいたけ レーズン 小松菜 りんご
7	黒米ごはん 牛肉と大根のすき焼き風煮 じゃが芋のバターソテー レタスと卵のすまし汁 みかん	牛乳	黒糖ちんすこう	牛肩肉 卵 牛乳	米・黒米 糸こんにやく 三温糖・バター じゃが芋 なたね油 小麦粉 黒砂糖	大根 ごぼう 豆苗・にら 玉ねぎ レタス みつば みかん	24	パン 鮭とブロッコリーのグラタン 水菜のゴマサラダ 白菜スープ みかん	牛乳	ゆかりおにぎり	べに鮭 しらす干し 豆乳・チーズ ローズハム ベーコン 牛乳	ロールパン なたね油 精白米	玉ねぎ しめじ コーンクリーム ブロッコリー きゅうり わかめ・白菜 ほうれん草
8	芋ごはん サバの照り焼き インゲンの白和え 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳	鮭おにぎり	まさば しらす干し 沖縄豆腐 牛乳 鮭フレーク	精白米 さつま芋 ごま 三温糖 なたね油 上白糖 おつゆ麩	トマト・ひじき インゲン きゅうり 小松菜 えのきたけ ネーブル 刻みのり	25	ごはん 肉巻き豆腐 こんにやくのソテー もずくのすまし汁 みかん	牛乳	お誕生日ケーキ	豚肩肉 沖縄豆腐 チーズ 鶏肉小間切 れ 卵・牛乳	精白米 なたね油 三温糖 小麦粉 糸こんにやく	しそ・冬瓜 小松菜 コーン缶 もずく みかん
9	タコライス 焼きかぼちゃ コンソメスープ りんご	牛乳	シリアルクッキー	豚挽き肉 チーズ 牛乳 きな粉 牛乳 卵	米・米粉 なたね油 小麦粉 無塩バター 黒砂糖 コーンフレーク	パプリカ レタス トマト・南瓜 ちんげん菜 セロリ・白菜 りんご レーズン	26	白菜鶏そぼろあんかけ丼 キャベツのさっぱり和え 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳	たんなふあくる	鶏ひき肉 かにかま 沖縄豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 たんなふあくる	白菜 ちんげん菜 キャベツ パイン缶詰 小松菜 みかん
10	ごはん 豆腐ハンバーグ 干切りイリチー 冬瓜のみそ汁 かき	牛乳	チンピン	沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 豚肩肉 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにやく 小麦粉 黒砂糖	枝豆・ひじき 冬瓜 切干し大根 刻み昆布 人参 ほうれん草 柿	28	鶏肉の混ぜごはん シラス入りポテトカリカリ焼き チムシンジみそ汁 バナナ	牛乳	セサミクッキー	鶏もも肉 油揚げ しらす干し チーズ 豚ウデ肉 豚レバー 牛乳・卵	精白米・ごま こんにやく 三温糖 じゃが芋 無塩バター ケーキミック 粉黒糖	人参 葉ねぎ 大根 人参 にら バナナ
11	麦ごはん レバーフライのごまソースかけ もやしチャンプルー 玉ねぎのみそ汁 みかん	牛乳	しらすトースト	豚レバー ツナ缶 牛乳 しらす干し チーズ	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 すりごま 食パン	キャベツ ピーマン セロリ 玉ねぎ 干しいたけ わかめ みかん	29	麦ごはん 鮭のフライ 豆腐チャンプルー 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳	卵サンド	鮭・卵 沖縄豆腐 豚肩肉 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 パン粉 なたね油 ロールパン	トマト キャベツ セロリ 白菜 わかめ ネーブル きゅうり
12	豚肉の生姜焼き丼 もずく酢 ほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳	あんパン	豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 あんパン	ピーマン キャベツ にら・もずく ほうれん草 干しいたけ 温州みかん	30	スパゲッティミートソース インゲンゴマ和え ほうれん草のすまし汁 みかん	牛乳	ワカメおにぎり	豚挽き肉 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 すりごま 精白米	なす マッシュルーム ホールトマト きゅうり コーン缶 ほうれん草 みかん
14	黒米ごはん 豆腐入りナゲット きんぴらごぼう かきたま汁 バナナ	牛乳	おなかコーン おにぎり	鶏ひき肉 沖縄豆腐 竹輪 卵 牛乳	米・黒米 パン粉 なたね油 三温糖	トマト ごぼう インゲン バナナ コーン	11月の休園日 ☆ 3日 文化の日 ☆ 23日 勤労感謝の日						
15	麦ごはん 魚のパン粉焼き スタミナ納豆 根菜のみそ汁 りんご	牛乳	小倉トースト	赤魚 卵・粉チーズ 挽きわり納豆 鶏ひき肉 竹輪・牛乳 つぶあん	精白米 押麦 パン粉 なたね油 食パン 無塩バター	葉ねぎ 人参 ごぼう 大根 小松菜 りんご							
16	お弁当会		牛乳	小豆と抹茶の 蒸しパン	牛乳 卵 ケーキミック ス 三温糖 小豆 なたね油								
17	ごはん さんまのゴマ風味焼き もやしのツナ和え ゆし豆腐 みかん	牛乳	もずく入りヒラ ヤーチー	さんま開き ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳 ツナ缶 卵	精白米 かたくり粉 白ごま なたね油 三温糖 小麦粉	トマト わかめ みかん もずく キャベツ にら							

★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。

