

幼児食こんだて

令和4年 12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 木	ごはん さばのみそ煮 もやしチャンプルー ゆし豆腐 バナナ		牛乳 チンピン	まさば ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	精白米 なたね油 小麦粉 黒砂糖 なたね油	もやし 人参 ピーマン セロリ 葉ねぎ バナナ	17 土	軽食タイム		おやつなし			
2 金	麦ごはん 麻婆ナス春雨 ほうれん草の白和え アーサ汁 りんご		牛乳 ミルクラスク	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳 加糖練乳 きな粉	精白米・麦 春雨 三温糖 かたくり粉 上白糖 食パン 無塩バター	なす・あおさ 干しいたけ 竹の子水煮 ほうれん草 ひじき えのきたけ りんご	19 月	ごはん つくね焼き 白菜とピーマン炒め ごぼうのみそ汁 みかん		牛乳 バナナケーキ	鶏ひき肉 卵 豚肩ロース 厚揚げ 牛乳 卵	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 粉黒糖 小麦粉	ひじき・白菜 ピーマン 干しいたけ 白ねぎ ごぼう 大根・みかん バナナ
3 土	焼きうどん カリカリきゅうり もずくのみそ汁 みかん		牛乳 クリームパン	豚肩ロース 削り節 絹ごし豆腐 牛乳	うどん なたね油 白ごま クリームパン	キャベツ セロリ きゅうり もずく えのきたけ みかん	20 火	パン ポテト豆乳グラタン 温野菜サラダ かきたま汁 バナナ		牛乳 鮭と枝豆 おにぎり	鶏むね肉 豆乳 卵 牛乳 鮭フレーク	ロールパン じゃが芋 なたね油 小麦粉 かたくり粉 精白米	ブロccoli インゲン トマト コーン缶 小松菜 バナナ 枝豆・のり
5 月	黒米ごはん 魚のネギみそ焼き 白菜と厚揚げそぼろ煮 えのきのみそ汁 オレンジ		牛乳 きなこクッキー	白身魚 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳 きな粉 卵	精白米 黒米 なたね油 小麦粉 無塩バター 三温糖	葉ねぎ 白菜 えのきたけ 玉ねぎ 豆苗 ネーブル	21 水	ごはん サバの照り焼き 人参いりちー ゆし豆腐 りんご		牛乳 たんなふあくー	まさば ベーコン ゆし豆腐 牛乳 卵	精白米 三温糖 なたね油 小麦粉 黒砂糖	トマト 玉ねぎ ちんげん菜 葉ねぎ りんご
6 火	あわごはん メンチカツ もやしと青菜炒め トマトのスープ りんご		牛乳 スイートポテト	豚挽き肉 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 魚肉ソーセージ 牛乳	精白米 あわ パン粉 なたね油 さつま芋 無塩バター 三温糖	キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 トマト りんご	22 木	クファジュシー 魚の天ぷら 南瓜のそぼろ煮 アーサ汁 みかん		牛乳 黒糖蒸しパン	豚肩ロース 白身魚 卵 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上新粉 小麦粉 なたね油 ケーキミックス 三温糖 黒砂糖	玉ねぎ ひじき 南瓜 グリーンピース あおさ カイワレ大根 みかん
7 水	ごはん 鮭の豆乳クリーム煮 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁 オレンジ		牛乳 ツナマヨトースト	鮭 豆乳 ロースハム 卵 牛乳 ツナ缶	精白米 小麦粉 バター 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 食パン	白菜・人参 ブロッコリー コーン缶 小松菜 大根 ネーブル キャベツ	23 金	ケチャップライス ローストチキン 人参サラダ コーンチャウダー いちご・桃缶		牛乳 お誕生日ケーキ	鶏ひき肉 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 牛乳	精白米 なたね油 じゃが芋	ピーマン キャベツ 玉ねぎ コーン缶 いちご 黄桃缶
8 木	ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のみそ汁 みかん		牛乳 みそ 焼きおにぎり	豚肩ロース 竹輪 卵 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 小麦粉	白菜・人参 竹の子水煮 干しいたけ にんにく 青のり ほうれん草 みかん	24 土	納豆肉そぼろうどん 蒸し芋 ほうれん草のみそ汁 みかん		牛乳 たんなふあくー	豚挽き肉 挽きわり納豆 牛乳	うどん なたね油 三温糖 さつま芋 たんなふあくー	人参 小松菜 ほうれん草 干しいたけ みかん
9 金	麦ごはん チキンピカタ 豆腐チャンプルー なめこのみそ汁 りんご		牛乳 くずもち	鶏もも肉 卵 粉チーズ 沖縄豆腐 牛乳 きな粉	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 黒砂糖	キャベツ セロリ もやし なめこ水煮 ほうれん草 りんご	26 月	鶏肉の混ぜごはん おでん風煮物 エノキのみそ汁 バナナ		牛乳 ミニピザ	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 厚揚げ 牛乳 ウインナー チーズ	精白米 こんにやく 三温糖 食パン	ひじき 大根・人参 昆布・豆苗 えのきたけ バナナ ピーマン 玉ねぎ
10 土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 もずく酢 青菜のみそ汁 バナナ		牛乳 パームクーヘン	鶏ひき肉 かにかまぼこ 沖縄豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 パームクーヘン	白菜 ちんげん菜 もずく きゅうり ちんげん菜 バナナ	27 火	ごはん 鮭の洋風西京焼き ふーちゃんぷる ほうれん草のみそ汁 みかん		牛乳 かぼちゃの 蒸しパン	鮭・卵 豚もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 無塩バター 車麩 なたね油 ケーキミックス	パセリ・人参 キャベツ 小松菜 ほうれん草 干しいたけ みかん・南瓜 りんご
12 月	黒米ごはん 牛肉と大根のすき焼き風煮 納豆和え 白菜のみそ汁 みかん		牛乳 小豆と抹茶の 蒸しパン	牛肩ロース 納豆 しらす 粉チーズ 牛乳 卵 茹で小豆	精白米 黒米 こんにやく 三温糖 じゃが芋 ケーキミックス なたね油	大根 ごぼう・白菜 カイワレ大根 ほうれん草 わかめ 温州みかん	28 水	沖縄そば チキンのゴマサラダ バナナ 納豆カレーかき揚げ		麦茶 いなりずし	豚三枚肉 鶏ささみ 納豆 ウインナー 卵	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 精白米 白ごま	もやし きゅうり わかめ バナナ 玉ねぎ 人参
13 火	あわごはん チキン唐揚げ ポテトサラダ そうめん汁 バナナ		牛乳 しらすおにぎり	鶏もも肉 ロースハム 卵 牛乳	精白米 あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 じゃが芋 そうめん	きゅうり 干しいたけ 小松菜 バナナ 青菜シラス ふりかけ のり	12月の休園日 ★29日～1月3日 年末年始 休暇						
14 水	ハヤシライス ごぼうサラダ アーサと冬瓜のすまし汁 オレンジ		牛乳 オートミール クッキー	牛もも肉 豚もも赤肉 牛乳 鶏ささみ 卵	精白米 なたね油 小麦粉 オートミール 無塩バター 黒糖・黒ごま	玉ねぎ セロリ しめじ・あおさ グリーンピース ホールトマト ごぼう コーン缶							
15 木	お弁当会		牛乳 ニラヒラヤーチー	牛乳 桜えび ツナ缶	小麦粉 なたね油	人参 にら							
16 金	麦ごはん 魚のコーンクリーム焼き 小松菜とベーコン炒め 春雨スープ オレンジ		牛乳 揚げパン	白身魚 ベーコン 牛乳 きな粉	精白米 押麦・春雨 小麦粉 なたね油 ロールパン 三温糖	コーンクリーム トマト 小松菜 もやし・白菜 干しいたけ 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。

