

幼児食こんだて

令和5年 1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
4	あわごはん 松風焼き 紅白なます イナムドウチ りんご		牛乳 黒糖蒸しパン	鶏ひき肉 豚肩ロース かまぼこ 牛乳	米・あわ パン粉・ごま 三温糖 グラニュー糖 こんにやく ケーキミックス 黒砂糖	玉ねぎ 大根 干しいたけ 竹の子 葉ねぎ りんご	21	カレーピラフ キャベツの磯和え コーンスープ バナナ		おやつなし	鶏ひき肉	精白米 バター 三温糖 かたくり粉	インゲン セロリ・ひじき きゅうり・のり コーン缶 干しいたけ バナナ パームクーヘン
5	豚みそうどん 千切り大根のゴマ和え ヨーグルト和え		牛乳 ワカメおにぎり	豚肩ロース 油揚げ ツナ缶 すりごま ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 すりごま 精白米	白菜 ほうれんそう 白ねぎ 切干し大根 黄桃缶 バナナ ふりかけ	23	黒米ごはん 豆腐入りナゲット 白菜とピーマン炒め 冬瓜のみそ汁 オレンジ		牛乳 オートミール クッキー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 豚肩ロース 牛乳 卵	米・黒米 パン粉 なたね油 小麦粉 オートミール 無塩バター 粉黒糖・黒ごま	トマト ピーマン 冬瓜 干しいたけ 葉ねぎ ネーブル
6	ごはん 白身魚のピカタ れんこんチーズ焼き 小松菜のみそ汁 みかん		麦茶 ポロボロジュ シー	白身魚 卵・油揚げ 粉チーズ しらす干し チーズ かまぼこ 豚もも赤肉	精白米 小麦粉 なたね油	れんこん しめじ 小松菜 みかん 小松菜 干しいたけ 葉ねぎ	24	鶏肉の混ぜごはん レパニラ炒め あつさりピクルス和え 白菜のみそ汁 りんご		牛乳 芋かりんとう	鶏もも肉 油揚げ 豚レバー 豚肩ロース 沖縄豆腐 牛乳	精白米 こんにやく 三温糖 なたね油 はちみつ さつま芋 グラニュー糖	ひじき にら パプリカ きゅうり 大根・トマト 白菜・わかめ りんご
7	マーボー丼 カリカリきゅうり えのきのみそ汁 バナナ		牛乳 あんぱん	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳	米 三温糖 なたね油 かたくり粉 白ごま おつゆ麩	玉ねぎ グリーンピース きゅうり えのきたけ 豆苗 バナナ あんぱん	25	カレーライス 温野菜サラダ コーンスープ バナナ		牛乳 もずく入りヒラ ヤーチー	豚もも肉 牛乳 ツナ缶 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉 かたくり粉 小麦粉	ブロッコリー キャベツ コーン缶 干しいたけ バナナ もずく・にら キャベツ
10	あわごはん 豚肉のソースカツ風 ひじき炒め 白菜のみそ汁 みかん		牛乳 おからクッキー	豚肩ロース 油揚げ 大豆 牛乳・卵 おから	米・あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 パン粉・ごま 無塩バター 小麦粉	トマト ひじき・白菜 小松菜 切干し大根 わかめ カイワレ大根 みかん	26	ごはん 魚のコーンクリーム焼き 千切りイリチー そうめん汁 たんかん		牛乳 バナナケーキ	白身魚 豚肩ロース 牛乳 卵	精白米 小麦粉 なたね油 こんにやく そうめん 三温糖・粉黒糖 小麦粉	コーンクリーム トマト 切干し大根 刻み昆布 干しいたけ 小松菜・バナナ たんかん
11	パン 鶏肉とキノコのシチュー ブロッコリーサラダ かきたま汁 りんご		牛乳 鮭おにぎり	鶏もも肉 牛乳 卵 牛乳 鮭フレーク	食パン じゃが芋 無塩バター 小麦粉 かたくり粉 精白米	にんにく しめじ・レタス セロリ ブロッコリー コーン缶 ちんげん菜 りんご・のり	27	麦ごはん 煮込みハンバーグ キャロットサラダ かぼちゃスープ りんご		牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 鶏ひき肉 牛乳 ベーコン 豆乳・牛乳	精白米 押麦 パン粉 なたね油	しめじ 豆苗・南瓜 りんご
12	ごはん 白身魚のオランダ揚げ 大根のそぼろ煮 ゆし豆腐 みかん		牛乳 さつま芋天ぷら	白身魚 卵 豚挽き肉 ゆし豆腐 牛乳 卵	精白米 小麦粉 なたね油 かたくり粉 さつま芋	キャベツ 青のり 人参 グリーンピース 豆苗 みかん	28	豚たま丼 もやしナムル 豆腐のみそ汁 みかん		牛乳 メロンパン	豚肩ロース 卵 削り節 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 チーズ	精白米 三温糖 白ごま	ちんげん菜 もやし インゲン 小松菜 温州みかん メロンパン
13	麦ごはん ナスと豚肉の生姜焼き スパサラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ		牛乳 しらすトースト	豚もも赤肉 卵 かにかま 油揚げ 牛乳 しらす干し チーズ	精白米 押麦 三温糖 なたね油 サラダスパ 食パン	なす パプリカ トマト きゅうり 枝豆 冬瓜・わかめ ネーブル	30	黒米ごはん チキントマト煮 厚揚げのすき煮 大根のみそ汁 みかん		牛乳 セサミスティック	鶏もも肉 厚揚げ 大豆 牛乳 卵	米・黒米 小麦粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 黒ごま	ホールトマト しめじ 白菜 ほうれんそう 白ねぎ わかめ ねぎ・みかん
14	二色丼 もずく酢 豆腐のみそ汁 バナナ		牛乳 黒棒	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 おつゆ麩	ピーマン もずく きゅうり 干しいたけ バナナ 黒棒	31	あわごはん さんまのゴマ風味焼き 高野豆腐入り卵とじ なすのみそ汁 たんかん		牛乳 かぼちゃの 蒸しパン	さんま開き 高野豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米・あわ かたくり粉 白ごま なたね油 ケーキミックス 三温糖	トマト ほうれんそう もやし なす たんかん 南瓜 りんご
16	黒米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜とベーコン炒め もずくのすまし汁 みかん		牛乳 お芋とレーズン の蒸しパン	べに鮭 ベーコン 卵 牛乳	米・黒米 無塩バター 三温糖 じゃが芋 なたね油 ケーキミックス さつま芋	キャベツ しめじ レモン 小松菜 もずく・冬瓜 葉ねぎ みかん・レーズン	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>1月の休園日 ★29日～1月3日 年末年始 休暇</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ただしい しせい たべよう</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>水分補給は こまめに</p>  </div>						
17	ごはん おでん風煮物 納豆のきんちゃく焼き えのきのみそ汁 バナナ		牛乳 きな粉ラスク	豚肩ロース 厚揚げ 納豆 鮭フレーク チーズ 油揚げ 牛乳・きな粉	精白米 三温糖 食パン 無塩バター	昆布 しめじ 葉ねぎ えのきたけ 小松菜 ごぼう バナナ							
18	お弁当会		牛乳 ツナカレー おにぎり	牛乳 ツナ缶	精白米	人参							
19	ごはん グルクンのから揚げ ふーちゃんぷる もやしのみそ汁 みかん		牛乳 たんふあくるー	グルクン 卵 豚もも肉 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 車麩 黒砂糖	トマト からしな キャベツ もやし 干しいたけ 豆苗 みかん							
20	麦ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 りんご		牛乳 アメリカンドック	牛もも肉 チンジャオロース 沖縄豆腐 牛乳 卵 ウインナー	精白米 押麦 なたね油 三温糖 かたくり粉 春雨 ケーキミックス	ピーマン 竹の子 きゅうり トマト・水菜 わかめ 白ねぎ りんご							

★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。

