

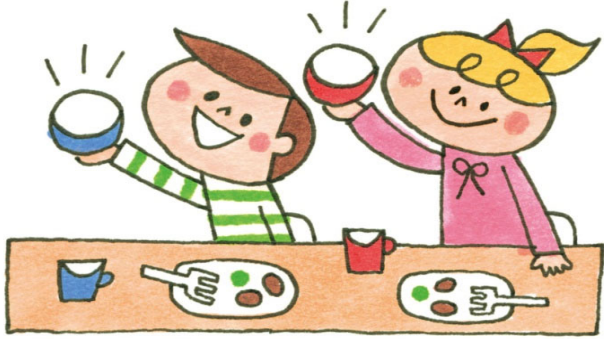
# 幼児食こんだて

令和5年 2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	スパゲッティミートソース ごぼうサラダ きのこのすまし汁 りんご		牛乳 鮭と枝豆 おにぎり	豚挽き肉 鶏ささみ 牛乳 鮭フレーク	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 すりごま おつゆ麩 精白米	なす マッシュルーム ホールトマト ごぼう・水菜 干しいたけ カイワレ りんご・枝豆	18	マーボー丼 切干し大根のゴマ酢和え 小松菜のみそ汁 バナナ		おやつなし	沖縄豆腐 豚挽き肉 鶏ささみ 油揚げ	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 ごま	グリーンピース 切干し大根 人参 きゅうり 小松菜 バナナ
2	炊き込みごはん 納豆和え 肉じゃが 冬瓜のみそ汁 オレンジ		牛乳 きなこクッキー	鶏もも肉 油揚げ 納豆 しらす干し 豚肩ロース 牛乳 きな粉・卵	精白米 なたね油 じゃが芋 三温糖 小麦粉 無塩バター	ごぼう ねぎ・玉ねぎ インゲン 冬瓜 干しいたけ 葉ねぎ ネーブル	20	ごはん 魚のコーンクリーム焼き ジャーマンポテト 玉ねぎと豆腐のみそ汁 オレンジ		牛乳 セサミクッキー	白身魚 ベーコン 沖縄豆腐 牛乳 卵	精白米 小麦粉 なたね油 ケーキミックス 無塩バター 粉黒糖 三温糖・ごま	コーンクリーム トマト 玉ねぎ 豆腐 白菜 ネーブル
3	ごはん 小魚のゴマ衣揚げ ひじきと干切り大根のゴマ酢和 ほうれん草のみそ汁 りんご		牛乳 大豆あられ ニラ ひらやーちー	きひなご 沖縄豆腐 牛乳・大豆 桜えび ツナ缶 削り節	精白米 小麦粉 黒ごま なたね油 三温糖 かたくり粉	トマト 切干し大根 きゅうり ひじき ほうれん草 りんご・にら	21	麦ごはん レバーフライのマリアナソース こんにやくのソテー 大根とエノキのすまし汁 りんご		牛乳 抹茶ボーロ	豚レバー 鶏肉 牛乳 豆乳	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 糸こんにやく 小麦粉 バター	トマト ピーマン 大根 えのきたけ 葉ねぎ りんご
4	焼きうどん 南瓜の甘煮 えのきのみそ汁 バナナ		牛乳 クリームパン	豚肩ロース 削り節 牛乳	うどん なたね油 おつゆ麩 クリームパン	キャベツ セロリ・人参 白ねぎ 南瓜 えのきたけ 豆腐 バナナ	22	ごはん 魚のカレーかけ パインきんとん 小松菜のみそ汁 りんご		牛乳 青菜おにぎり	白身魚 油揚げ 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 さつま芋 三温糖 バター 精白米	インゲン パイン缶詰 白菜・りんご 小松菜 青菜ふりかけ 刻みのり
6	ごはん おから入りつくね焼き ひじき炒め ゆし豆腐 オレンジ		牛乳 ビーフン炒め	鶏ひき肉 沖縄豆腐 おから・卵 スキムミルク 油揚げ・大豆 ゆし豆腐 牛乳ウインナー	精白米 かたくり粉 なたね油 ビーフン	ごぼう 青のり ひじき 小松菜 切干し大根 ネーブル もやし・にら	24	パン ポテト豆乳グラタン 人参サラダ レタスとトマトのスープ みかん		牛乳 お誕生日ケーキ	鶏むね 豆乳 チーズ ウインナー 牛乳	食パン じゃが芋 なたね油	プロッコリー きゅうり レタス トマト みかん
7	あわごはん サバのトマト煮 にんじんしりしりー 白菜のみそ汁 りんご		牛乳 大学芋	まさば 大豆 ツナ缶 卵 沖縄豆腐 牛乳	精白米・あわ 小麦粉 なたね油 オリーブ油 さつま芋 グラニュー糖 黒ごま	ホールトマト しめじ 人参 インゲン 白菜 わかめ りんご	25	五目うどん もずく酢 さつま芋バター煮 バナナ		牛乳 スティックパン	豚肩ロース 厚揚げ 牛乳 ツナ缶	うどん なたね油 三温糖 さつま芋 バター スティックパン	白菜 干しいたけ ねぎ・もずく きゅうり りんご レモン汁 バナナ
8	カレーライス お豆ときゅうりのサラダ コンソメスープ オレンジ		牛乳 メロンパン風 クッキー	鶏もも肉 大豆 ロースハム 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉 ケーキミックス グラニュー糖	コーン缶 枝豆・トマト きゅうり ちんげん菜 白菜 オレンジ	27	あわごはん 鶏肉のレモン煮 インゲンと卵の炒め そうめん汁 オレンジ		牛乳 ミニピザ	鶏もも肉 卵 牛乳 しらす干し ウインナー チーズ	米・あわ かたくり粉 なたね油 そうめん 食パン	パプリカ インゲン しめじ・パプリカ 干しいたけ ネーブル ピーマン コーン缶
9	ごはん 魚のコーンクリーム焼き プロッコリーソテー コーンチャウダー オレンジ		牛乳 小倉トースト	白身魚 ベーコン 豆乳 牛乳 つぶあん	精白米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 食パン 無塩バター	コーンクリーム トマト プロッコリー 白菜 玉ねぎ ネーブル	28	あわごはん さばのみそ煮 クービーリチー 白菜のみそ汁 りんご		牛乳 スイートポテト	さば 豚もも肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 あわ なたね油 三温糖 さつま芋 無塩バター	葉ねぎ 刻み昆布 切干し大根 白菜 ほうれん草 りんご
10	麦ごはん 豚肉のソースカツ風 もやしナムル もずくみそ汁 みかん		牛乳 セサミスティック	豚肩ロース ツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳 卵	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 パン粉 ごま	もやし インゲン もずく 葉ねぎ 大根 みかん	2月の休園日 ★11日 建国記念日 ★23日 天皇誕生日						
13	ごはん ミートボールのケチャップ煮 白菜とピーマン炒め コンソメスープ オレンジ		牛乳 卵と昆布の おにぎり	合挽き肉 粉チーズ 豚肩ロース ロースハム 牛乳・卵 しらす干し チーズ	精白米 パン粉 なたね油 バター 精白米	インゲン 白菜 ピーマン えのきたけ インゲン ネーブル 塩昆布							
14	あわごはん チキン唐揚げ もやしチャンプルー アーサと冬瓜のすまし汁 りんご		牛乳 チョコチップ クッキー	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳 卵	米・あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 無塩バター 三温糖	もやし キャベツ セロリ あおさ カイワレ 冬瓜 りんご							
15	タコライス 焼きかぼちゃ コーンスープ オレンジ		牛乳 チンピン	豚挽き肉 チーズ 牛乳	精白米 米粉 なたね油 かたくり粉 小麦粉 黒砂糖	パプリカ レタス トマト 南瓜 コーンクリーム コーン缶 ネーブル							
16	ごはん さんま蒲焼き キャベツとツナ炒め 豚汁 りんご		牛乳 ポテトフライ	さんま開き 骨なし ツナ缶 豚肩ロース 油揚げ 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 じゃが芋	キャベツ 小松菜 玉ねぎ・大根 ごぼう 白ねぎ りんご 青のり							
17	お弁当会		牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳	小麦粉 なたね油 ケーキミックス 黒砂糖								



★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。

