

幼児食こんだて

令和5年 3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	キーマカレー ヨーグルト和え コーンスープ りんご		牛乳 卵サンド	豚挽き肉 大豆 ヨーグルト 牛乳 卵	精白米 なたね油 小麦粉 かたくり粉 ロールパン	しめじ ピーマン セロリ・バナ ホールトマト 黄桃缶 コーン缶 干しいたけ	17	ワカメごはん レバニラ炒め 厚揚げのすき煮 えのきのみそ汁 オレンジ		牛乳 揚げパン	豚レバー 豚肩ロース 肉 厚揚げ 牛乳 きな粉	精白米 白ごま なたね油 三温糖 ロールパン	わかめ・にら パプリカ 白ねぎ・ごぼう ほうれんそう 白菜・豆苗 えのきたけ ネーブル
2	ごはん ちくわのもみじ揚げ にんじんしりしり チムシンジみそ汁 みかん		牛乳 スティックポテト	竹輪 卵 ツナ缶 豚肩ロース 豚レバー 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 さつま芋 無塩バター 粉黒糖 三温糖	インゲン 白菜 大根 ごぼう にら みかん	18	親子丼 カリカリきゅうり ほうれん草のみそ汁 バナナ			鶏もも肉 卵 牛乳	精白米 白ごま おつゆ麩 スティックパン	キャベツ 葉ねぎ きゅうり ほうれんそう バナナ 刻みのり
3	ちらし寿司 鮭の洋風西京焼き 菜の花ツナ和え アーサ汁 いちご		カルピス ひなあられ	かにかまぼこ 桜でんぶ べに鮭 ツナ缶 沖縄豆腐 卵	精白米 三温糖・ごま 無塩バター 小麦粉 粉黒糖 なたね油 カルピス	インゲン 干しいたけ 刻みのり パセリ 菜の花 あおさ・みつば いちご	20	カレーパーティ 温野菜サラダ コンソメスープ りんご		牛乳 黒糖蒸しパン	豚もも肉 牛乳	精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉・ごま ケーキミックス 三温糖 黒砂糖	ブロッコリー インゲン トマト ちんげん菜 セロリ りんご
4	親子遠足						22	焼きそば ブロッコリーサラダ カボチャのポタージュ りんご		牛乳 きな粉ラスク	豚肉 ロースハム 豆乳	蒸し麺 なたね油 片栗粉 無塩バター 三温糖 きな粉 食パン	キャベツ 葉ねぎ ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 南瓜 パセリ
6	あわごはん 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーサラダ 豆乳スープ みかん		牛乳 ビーフン	鶏もも肉 高野豆腐 豆乳 牛乳 ウインナー	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 ごま ビーフン麺	パプリカ レモン汁 マーマレード ブロッコリー コーン缶 レタス 小松菜	23	ごはん うじら豆腐風 冬瓜と厚揚げの煮物 ほうれん草のみそ汁 オレンジ		牛乳 くずもち	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 卵 厚揚げ 牛乳 きな粉	精白米 ごま ピーナッツバター 三温糖・黒糖 なたね油 こんにゃく かたくり粉	インゲン きくらげ・冬瓜 干しいたけ グリーンピース 干しいたけ ほうれんそう ネーブル
7	あわごはん 白身魚のオランダ揚げ ナスの味噌炒め はんぺんのすまし汁 みかん		牛乳 抹茶ポーロ	白身魚 卵 豚もも肉 はんぺん 牛乳 豆乳	米・あわ 小麦粉 なたね油 三温糖 かたくり粉 バター	キャベツ なす ピーマン しめじ わかめ 葉ねぎ みかん	24	あわごはん さんまのゴマ風味焼き クレープイリチー そうめん汁 みかん		牛乳 セサミスティック	さんま開き 豚もも肉 牛乳 卵	米・あわ かたくり粉 白ごま なたね油 三温糖 そうめん パイシート	トマト 刻み昆布 切干し大根 人参 ほうれんそう 干しいたけ 温州みかん
8	沖縄そば 納豆カレーかき揚げ インゲンゴマ和え オレンジ		牛乳 鮭おにぎり	豚三枚肉 納豆 ウインナー 卵 牛乳 鮭フレーク	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 すりごま 精白米	インゲン きゅうり トマト わかめ ネーブル 刻みのり	25	卒園式 (紅白まんじゅう)					
9	ごはん 白身魚のピカタ チキナーチャンプルー イナムドゥチ オレンジ		牛乳 アーサ入りヒラ ヤーチー	白身魚 卵・粉チーズ 沖縄豆腐 豚もも肉 豚肩ロース かまぼこ 牛乳・ツナ缶	精白米 小麦粉 なたね油 こんにゃく	からしな キャベツ しめじ 干しいたけ 竹の子水煮 ねぎ・ネーブル あおさ・にら	27	クファジュシー 魚天ぷら ひじきと千切り大根のゴマ酢和え アーサ汁 みかん		牛乳 黒糖ちんすこう	豚肩ロース 豚だし骨 白身魚 卵 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま 黒砂糖 三温糖	葉ねぎ 切干し大根 きゅうり ひじき あおさ カイワレ大根 みかん
10	麦ごはん ミートボールのケチャップ煮 もやしと青菜炒め コーンスープ りんご		牛乳 お誕生日ケーキ	合挽き肉 粉チーズ 沖縄豆腐 ツナ缶・卵 牛乳	米・押麦 パン粉 バター なたね油 かたくり粉	インゲン もやし 小松菜 コンクリューム コーン缶 玉ねぎ りんご	28	あわごはん ポークチャップ ブロッコリーソテー 白菜ベーコンスープ バナナ		牛乳 アメリカンドック	豚肩ロース ベーコン 牛乳 ウインナー 卵	米・あわ なたね油 三温糖 じゃが芋 春雨 ケーキミックス	しめじ・白菜 ホールトマト ブロッコリー 黄ピーマン 小松菜 干しいたけ バナナ
11	カレーうどん さつま芋バター煮 バナナ		牛乳 メロンパン	豚肩ロース 油揚げ 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 さつま芋 三温糖 バター メロンパン	ちんげん菜 白ねぎ りんご レモン汁 バナナ	29	タコライス ポテトフライ 玉ねぎのみそ汁 りんご		牛乳 バナナケーキ	豚挽き肉 チーズ 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 粉黒糖 小麦粉	インゲン レタス・トマト 青のり 玉ねぎ 干しいたけ 葉ねぎ りんご・バナナ
13	あわごはん 焼き魚のケチャップあん きんぴらごぼう 春雨スープ オレンジ		牛乳 小倉トースト	白身魚 竹輪 牛乳 つぶあん	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖・ごま 春雨・食パン 無塩バター	インゲン ごぼう・白菜 ピーマン 干しいたけ わかめ カイワレ大根 ネーブル	30	ごはん 魚のコーン焼き ごぼうサラダ 大根のみそ汁 りんご		麦茶 いなりずし	べに鮭 ピザ用チーズ 鶏ささみ	精白米 すりごま 白ごま 白ごま	コーン缶 ごぼう 水菜 きゅうり 大根 人参 わかめ
14	あわごはん 肉じゃが 納豆和え もずくみそ汁 りんご		牛乳 オートミール クッキー	豚肩ロース 納豆 しらす 粉チーズ 絹ごし豆腐 牛乳 卵	米・あわ じゃが芋 三温糖・ごま なたね油 小麦粉 オートミール バター・粉黒糖	インゲン ほうれんそう もずく ねぎ 大根 りんご	31	五目うどん チキン照焼きかぼちゃ ソテー添え バナナ		牛乳 ジャムサンド	豚肩ロース 厚揚げ 鶏もも肉 牛乳	うどん なたね油 三温糖 バター 食パン	白菜 干しいたけ 白ねぎ 玉ねぎ 南瓜 バナナ ジャム
15	ハヤシライス スパサラダ 青菜とコーンのスープ オレンジ		牛乳 大学芋	牛もも肉 豚もも肉 牛乳 卵 かにかまぼこ 牛乳	精白米 なたね油 小麦粉・ごま サラダスパ かたくり粉 さつま芋 グラニュー糖	セロリ しめじ・小松菜 グリーンピース ホールトマト トマト・枝豆 コーン缶 ネーブル	3月の休園日 ★21日 春分の日						
16	ごはん 魚フライタルタルソース キャベツサラダ ゆし豆腐 りんご		牛乳 卵と昆布のおに ぎり	白身魚 卵 かにかまぼこ ゆし豆腐 牛乳 卵・チーズ しらす干し	精白米 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	パセリ キャベツ コーン缶 小松菜 りんご 塩昆布	<p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>						

