

幼児食こんだて

令和5年 4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 土	新年度準備(休園)						18 火	あわごはん 豆腐入りナゲット にんじんしりしりー ミネストローネスープ オレンジ	牛乳	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン 牛乳 鮭フレーク	精白米 あわ パン粉 なたね油 じゃが芋 マカロニ	トマト・人参 インゲン 白菜・セロリ キャベツ ホールトマト ネーブル 刻みのり	
3 月	チキンカレー ヨーグルト和え コンソメスープ オレンジ	牛乳	セサミクッキー	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 卵	米 なたね油 小麦粉 ケーキミックス 無塩バター 粉黒糖 白ごま	南瓜 黄桃缶 バナナ ほうれんそう 白菜 ネーブル	19 水	お弁当会	牛乳	牛乳 卵	三温糖 バター		
4 火	あわごはん 白身魚のピカタ もやしチャンプルー 冬瓜のみそ汁 みかん	牛乳	バナナケーキ	白身魚 卵 粉チーズ 沖縄豆腐 鶏肉 牛乳	精白米 あわ 小麦粉 なたね油 三温糖 粉黒糖 小麦粉	トマト・冬瓜 ピーマン セロリ 小松菜 わかめ 温州みかん バナナ	20 木	ごはん 鮭のポテトクリーム焼き ひじき炒め 白菜のみそ汁 りんご	牛乳	クリームチーズ 入リスコーン	べに鮭 油揚げ 大豆・牛乳 卵 牛乳 クリームチーズ	精白米 かたくり粉 じゃが芋 なたね油 ケーキミックス 三温糖	コーンクリーム ひじき・にら 白菜 わかめ 葉ねぎ りんご
5 水	ナポリタン 温野菜サラダ 白菜のすまし汁 バナナ	牛乳	青菜おにぎり	魚肉ソー セージ 粉チーズ 沖縄豆腐 牛乳	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 精白米	ピーマン ホールトマト ブロッコリー キャベツ コーン・白菜 小松菜 バナナ	21 金	麦ごはん 豚肉のチンジャオロース 納豆和え 中華スープ オレンジ	牛乳	小倉トースト	豚肩肉 納豆 しらす 粉チーズ 牛乳 つぶあん	精白米 押麦・春雨 なたね油 三温糖 かたくり粉 食パン 無塩バター	ピーマン 竹の子 ほうれんそう わかめ コーン缶 ネーブル
6 木	ごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ さつま芋サラダ イナムドウチ オレンジ	牛乳	黒糖蒸しパン	厚揚げ 鶏ひき肉 豚肩肉 かまぼこ 牛乳	精白米 三温糖 さつま芋 じゃが芋 こんにやく ケーキミックス 黒砂糖	グリーンピース 玉ねぎ レーズン 干しいたけ 竹の子 ネーブル	22 土	レタスチャーハン 蒸し芋 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳	クリームパン	卵 魚肉ソー セージ 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 クリームパン	レタス 人参 白ねぎ 小松菜 大根 バナナ
7 金	麦ごはん グルクンのから揚げ ふーちゃんぷる 小松菜のみそ汁 りんご	牛乳	ジャムサンド	グルクン フィーレ 卵 豚モモ肉 牛乳	米・押麦 小麦粉 なたね油 車麩 食パン	トマト キャベツ もやし 小松菜 干しいたけ りんご ジャム	24 月	ごはん 魚のパン粉焼き もやしと青菜炒め コーンチャウダー オレンジ	牛乳	そうめんちゃんぷる	赤魚 卵 粉チーズ 豚肩肉 ベーコン 豆乳・牛乳 ツナ缶	精白米 パン粉 なたね油 じゃが芋 そうめん	もやし ほうれんそう コーンクリーム ネーブル キャベツ 人参・にら
8 土	二色丼 もずく酢 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	あんパン	鶏ひき肉 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 おつゆ麩 あんパン	白ねぎ ピーマン もずく きゅうり 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	25 火	あわごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ きんぴらごぼう 豚汁 りんご	牛乳	アーサ入りヒラ ヤーチー	沖縄豆腐 鶏ひき肉 竹輪・牛乳 豚肩肉 高野豆腐 魚肉ソー セージ	米・あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 ごま こんにやく 小麦粉	コーン缶 ごぼう インゲン ねぎ・にら りんご あおさ キャベツ
10 月	ごはん 豚肉の中華風炒め さつま芋オレンジ煮 アーサと冬瓜のすまし汁 バナナ	牛乳	チンピン	豚肩肉 沖縄豆腐 牛乳 煮干し	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 小麦粉 黒砂糖	パプリカ 干しいたけ りんご オレンジ ジュース あおさ・冬瓜 カイワレ・バナナ	26 水	ハヤシライス コールスローサラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ	牛乳	くずもち	牛もも肉 豚もも赤肉 牛乳 鶏ささみ きな粉	精白米 なたね油 小麦粉 三温糖 黒砂糖	セロリ・しめじ グリーンピース ホールトマト キャベツ コーン缶 ほうれんそう ネーブル
11 火	あわごはん 魚のコーン焼き ナスの味噌炒め ゆし豆腐 オレンジ	牛乳	スイートポテト	べに鮭 チーズ 豚肩肉 ゆし豆腐 牛乳	米・あわ 三温糖 なたね油 さつま芋 無塩バター	コーン缶 なす ピーマン しめじ 葉ねぎ りんご	27 木	親子丼 カリカリきゅうり 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳	揚げパン	鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 牛乳 きな粉	精白米 白ごま ロールパン なたね油 三温糖	葉ねぎ きゅうり 白菜 葉ねぎ わかめ ネーブル
12 水	沖縄そば 魚の磯辺揚げ ほうれん草の白和え オレンジ	牛乳	卵と昆布の おにぎり	かまぼこ 豚肉・卵 白身魚 沖縄豆腐 牛乳 卵・しらす チーズ	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 小麦粉 黒砂糖	パプリカ 干しいたけ りんご オレンジ ジュース あおさ・冬瓜 カイワレ・バナナ	28 金	カレーピラフ つくね焼き キャベツのさっぱり和え 大根のすまし汁 バナナ	牛乳	お誕生日ケーキ	魚肉ソー セージ しらす干し 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 牛乳	精白米 バター かたくり粉 なたね油 三温糖	ピーマン セロリ・バナナ ひじき・大根 青のり・豆苗 キャベツ パイン缶 わかめ・南瓜
13 木	ごはん 揚げ魚のケチャップあんかけ 春雨サラダ アーサ汁 りんご	牛乳	ツナサンド	白身魚 ロースハム 牛乳 ツナ缶	精白米 かたくり粉 なたね油 春雨・ごま 三温糖 ロールパン	ピーマン パプリカ トマト・もやし えのきたけ あおさ・冬瓜 りんご きゅうり	4月の休園日 ★ 1日 新年度準備 ★ 29日 昭和の日						
14 金	麦ごはん チキン照り焼き 豆腐チャンプルー コーンスープ バナナ	牛乳	セサミスティック	鶏もも肉 沖縄豆腐 しらす干し 卵 牛乳	精白米 押麦 三温糖 なたね油 黒ごま	キャベツ ピーマン コーンクリーム コーン缶 玉ねぎ バナナ	いただきます!						
15 土	マーボー丼 ポリポリきゅうり ほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳	ハーベスト	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 おつゆ麩 ハーベスト	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり ほうれんそう バナナ							
17 月	ごはん チキントマト煮カレー風味 ひじきとゴボウのサラダ 小松菜とエノキのすまし汁 バナナ	牛乳	ジュシー おにぎり	鶏もも肉 大豆 ロースハム 牛乳 豚もも肉 豚だし骨	精白米 小麦粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 精白米	ホールトマト しめじ ひじき・ごぼう 枝豆・小松菜 えのきたけ バナナ 干しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> ★ 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。 						

