

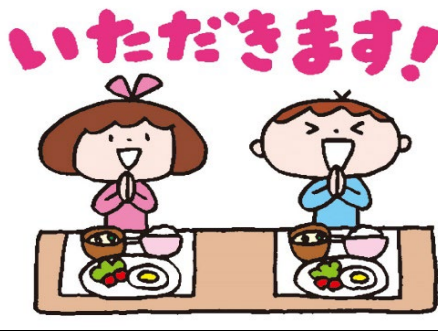
# 幼児食こんだて

令和5年 5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月	マーボー丼 ポテトチーズ焼き 小松菜のみそ汁 オレンジ		牛乳 スイートポテト	豚肩肉 豚挽き肉 しらす干し チーズ 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 じゃが芋 さつま芋 無塩バター	玉ねぎ グリーンピース 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ ネーブル	20日	沖縄そば ポリポリきゅうり ちくわのみみじ揚げ オレンジ (親子レク)		牛乳 クリームパン	かまぼこ 豚肉 竹輪 卵 牛乳	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 クリームパン	葉ねぎ きゅうり 人参 ネーブル
2火	焼きそば 高野豆腐入り卵とじ ワカメスープ オレンジ		牛乳 ツナカレーおにぎり	豚肩肉 高野豆腐 卵 牛乳 ツナ缶	中華めん なたね油	キャベツ ピーマン しめじ ほうれんそう わかめ 白ねぎ ネーブル	22日	ひじきごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ キャベツのみそ汁 バナナ		牛乳 黒糖蒸しパン	鶏もも肉 油揚げ 豚肩肉 納豆 ツナ缶 卵 牛乳	精白米 なたね油 じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖 小麦粉 ケーキミックス	干しひじき ごぼう インゲン キャベツ えのきたけ わかめ バナナ
6土	二色丼 ヨーグルト和え レタスのみそ汁		牛乳 あんパン	鶏ひき肉 ヨーグルト 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 あんパン	白ねぎ ピーマン 玉ねぎ ミカン缶 黄桃缶 りんご	23日	あわごはん うじら豆腐風 小松菜としらす炒め 白菜のみそ汁 バナナ		牛乳 キャロットサンド	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 卵 しらす干し 牛乳	米・あわ 黒ごま ピーナッツバ ター 三温糖 なたね油 食パン	インゲン・白菜 きくらげ 干しいたけ 小松菜 キャベツ わかめ バナナ
8月	ごはん チキン磯焼き 豆腐チャンプルー 小松菜のみそ汁 オレンジ		牛乳 ウエハース フルーツゼリー	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳 粉ゼラチン	精白米 パン粉 なたね油 三温糖 ウエハース	青のり セロリ 小松菜 大根 ネーブル りんご果汁 バイン缶詰	24日	キーマカレー トマトサラダ コンソメスープ オレンジ		牛乳 くずもち ぼりぼり小魚	豚挽き肉 大豆 牛乳 きな粉 煮干し	精白米 なたね油 小麦粉 黒砂糖 白ごま 三温糖	しめじ ピーマン セロリ・インゲン ホールトマト レタス・トマト キャベツ ネーブル
9火	あわごはん 鮭の洋風西京焼き にんじんしりしりー うどんスープ りんご		牛乳 ワカメおにぎり ぼりぼり小魚	べに鮭 しらす干し 卵 厚揚げ 牛乳 煮干し	精白米 あわ 三温糖 無塩バター なたね油 うどん	パセリ ピーマン キャベツ 白菜・りんご 干しいたけ シソワカメふ りかけ	25日	ごはん チキン唐揚げ もやしチャンプルー 大根のすまし汁 バナナ		牛乳 ビスケット ココアプリン	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳 粉ゼラチン	精白米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 グラニュー糖 ビスケット	トマト ピーマン 大根 えのきたけ あおさ バナナ 黄桃缶
10水	カレーライス あっさりピクルスと和え 白菜ベーコンスープ りんご		牛乳 クリームチーズ入 リスコーン	豚もも 赤肉 ベーコン 卵 牛乳 クリームチー ズ	精白米 じゃが芋 なたね油 はちみつ ケーキミックス 三温糖	きゅうり 大根 トマト 白菜 小松菜 りんご	26日	沖縄そば カボチャの天ぷら ひじきと干切り大根のゴマ酢和 オレンジ		牛乳 お誕生日ケーキ	豚3枚肉 卵 牛乳 しらす干し チーズ	そば麵 三温糖 上新粉 小麦粉 すりごま 精白米 なたね油	南瓜 切干し大根 きゅうり ひじき 人参 ネーブル 塩昆布
11木	五目チャーハン 豆腐団子の甘酢あんかけ スライストマト 大根とエキのすまし汁 バナナ		牛乳 ホットケーキ	卵 ロースハム 沖縄豆腐 鶏ひき肉 牛乳	精白米 なたね油 かたくり粉 三温糖 ケーキミックス バター	白ねぎ レタス 玉ねぎ トマト・大根 えのきたけ バナナ ジャム	27日	白菜鶏そぼろあんかけ丼 大根の梅肉和え レタスのみそ汁 バナナ		牛乳 たんなふあくるー	鶏ひき肉 かにかま 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 たんなふあくるー	白菜・大根 ちんげん菜 きゅうり わかめ 練り梅 レタス・豆腐 バナナ
12金	麦ごはん 八宝菜 コーンのミニ春巻き かきたま汁 オレンジ		牛乳 黒糖蒸しパン	豚肩肉 卵 ロースハム 沖縄豆腐 牛乳	米・押麦 かたくり粉 なたね油 春巻きの皮 小麦粉 ケーキミックス 三温糖	白菜・青菜 竹の子 干しいたけ きくらげ コーン缶 枝豆・小松菜 ネーブル	29日	黒米ごはん チンジャオロース じゃが芋のバターソテー はんぺんのすまし汁 オレンジ		牛乳 しょう油 焼きおにぎり	牛もも肉 はんぺん 牛乳 チーズ	米・黒米 なたね油 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 バター 白ごま	ピーマン 竹の子 えのきたけ にら 小松菜 ネーブル 豆腐
13土	豚たま丼 きゅうりとトマトの酢の物 ゆし豆腐 バナナ		牛乳 バームクーヘン	豚肩肉 卵・削り節 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 バームクー ヘン	人参 ちんげん菜 きゅうり わかめ トマト 葉ねぎ バナナ	30日	納豆肉そぼろそば シラス入り卵焼き アーサ汁 オレンジ		牛乳 ウイナー ロールサンド	豚挽き肉 挽きわり納豆 卵 しらす干し チーズ 牛乳 ウイナー	うどん なたね油 三温糖 食パン	人参 小松菜 グリーンピース えのきたけ あおさ ネーブル キャベツ
15月	ごはん 焼き魚のケチャップあん ポテトサラダ 青菜のすまし汁 オレンジ		牛乳 黒糖ちんすこう	白身魚 ロースハム 卵 牛乳 きな粉	精白米 かたくり粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 黒砂糖 三温糖	インゲン きゅうり 小松菜 わかめ 冬瓜 ネーブル	31日	麦ごはん サバの照り焼き ひじきとゴボウのサラダ 春雨スープ りんご		牛乳 バナナケーキ	さば ロースハム 鶏むね 牛乳 卵	米・押麦 三温糖 なたね油 春雨 粉黒糖 小麦粉	トマト ひじき ごぼう 枝豆・豆腐 白菜・りんご れんこん バナナ
16火	あわごはん 豚肉のみそ焼き 納豆和え そうめん汁 りんご		牛乳 揚げパン	豚肩肉 納豆 チーズ しらす 牛乳 きな粉	米・あわ なたね油 そうめん ロールパン 三温糖	パプリカ 玉ねぎ ほうれんそう 干しいたけ 小松菜 りんご	<div data-bbox="1439 1989 1825 2154" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5月の休園日 ★ 3日 憲法記念日 ★ 4日 みどりの日</p> </div>						
17水	お弁当会		牛乳 メロンパン風 クッキー	牛乳 卵	ケーキミッ クス 三温糖 なたね油								
18木	ごはん 豆腐の中華あんかけ さつま芋オレンジ煮 鶏ごぼう汁 オレンジ		牛乳 鮭チーズ おにぎり	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し さつま芋 鶏もも肉 厚揚げ 牛乳・チーズ 鮭フレーク	精白米 かたくり粉 さつま芋 三温糖 精白米 白ごま	グリーンピース 干しいたけ 白ねぎ りんご・青のり オレンジ果汁 ごぼう・大根 ネーブル							
19金	麦ごはん チキンチャップ 温野菜サラダ コーンチャウダー バナナ		牛乳 ニラヒラヤーチー	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 牛乳 桜えび ツナ缶 削り節	精白米 押麦 なたね油 三温糖 白ごま じゃが芋 小麦粉	しめじ ホールトマト プロッコリー インゲン トマト・にら コーン缶 バナナ							



★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。

