

幼児食こんだて

令和5年 6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木	ごはん チキンマヨ焼き ゴーヤチャンプルー 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳	お豆と鮭のおにぎり	鶏むね皮 沖縄豆腐 卵 牛乳 鮭フレーク	精白米 小麦粉 なたね油 白ごま	えのきたけ ゴーヤ しめじ・冬瓜 小松菜 わかめ りんご 青のり	17土	焼きそば 焼きとうもろこし 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳	豚肩ロース 沖縄豆腐 牛乳	さま開き 鶏ひき肉 牛乳	米・黒米 なたね油 無塩バター 精白米 クリームパン	キャベツ ピーマン しめじ とうもろこし わかめ バナナ
2金	ワカメごはん 魚のから揚げ ナスの味噌炒め そうめん汁 オレンジ	牛乳	ニラヒラヤーチー	白身魚 豚肩ロース 牛乳 桜えび ツナ缶 卵	精白米 白ごま 小麦粉 なたね油 三温糖 そうめん	わかめ トマト・なす ピーマン しめじ ほうれんそう ネーブル にら	19月	黒米ごはん さんま蒲焼き 鶏そぼろ春雨炒め 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳	さんま開き 鶏ひき肉 牛乳	米・黒米 かたくり粉 なたね油 三温糖 春雨 ケーキミックス 黒砂糖	ちんげん菜 にら 干しいたけ 大根 ほうれんそう 白ねぎ ネーブル	
3土	豆腐のカレー丼 蒸し芋 ワカメのみそ汁 オレンジ	牛乳	あんパン	沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 おつゆ麩 あんパン	小松菜 豆苗 わかめ えのきたけ ネーブル	20火	あわごはん レバーフライのマリアナソース 小松菜とベーコン炒め 若竹汁 オレンジ	牛乳	豚レバー ベーコン しらす干し 牛乳 卵	米・あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 なたね油 粉黒糖 小麦粉	トマト 小松菜 もやし 竹の子 わかめ 豆苗・ネーブル バナナ	
5月	麦ごはん 肉みそ豆腐 にんじんしりしりー 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳	大豆あられ きなこクッキー	豚もも赤肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 しらす干し 牛乳 きな粉・大豆	米・押麦 なたね油 三温糖 小麦粉 無塩バター かたくり粉	白菜 干しいたけ 白ねぎ ピーマン ちんげん菜 ネーブル	21水	沖縄そば お芋と野菜かき揚げ きゅうりの白和え バナナ	牛乳	かまぼこ 豚3枚肉 しらす干し 沖縄豆腐 牛乳	そば麺 三温糖 さつま芋 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく 精白米	小松菜 コーン きゅうり 人参 ひじき バナナ	
6火	あわごはん 鮭とブロッコリーのグラタン お豆ときゅうりのサラダ もずくのみそ汁 バナナ	牛乳	おにぎり ぼりぼり田作り	べに鮭 しらす干し 豆乳 チーズ・大豆 ロースハム 牛乳 煮干し	精白米 あわ なたね油 白ごま 三温糖	しめじ・コーン缶 コンクリーム ブロッコリー 枝豆・トマト もずく・バナナ ふりかけ	22木	ごはん さばのみそ煮 もやしチャンプルー レタスのみそ汁 りんご	牛乳	まさば 沖縄豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 小麦粉 黒砂糖	もやし ピーマン セロリ レタス 豆苗 りんご	
7水	タコライス ポテトフライ コンソメスープ バナナ	牛乳	鮭おにぎり	豚挽き肉 チーズ ウインナー 牛乳 鮭フレーク	精白米 じゃが芋 なたね油	レタス トマト キャベツ セロリ 小松菜 バナナ 刻みのり	24土	納豆そぼろ丼 キュウリの塩昆布和え ワカメのみそ汁 バナナ	牛乳	豚挽き肉 納豆 牛乳	精白米 なたね油 すりごま おつゆ麩 ハーベスト	えのきたけ 塩昆布 白ねぎ わかめ えのきたけ バナナ	
8木	ごはん 魚のカレーかけ 卵の花 みそ汁 りんご	牛乳	フレンチトースト	白身魚 おから 豚肩ロース 牛乳 卵	精白米 小麦粉 なたね油 三温糖 食パン 無塩バター	インゲン 干しいたけ ひじき・枝豆 わかめ 大根・豆苗 りんご	26月	黒米ごはん 鮭のポテトクリーム焼き パイパイイリチー 春雨スープ りんご	牛乳	べに鮭 ツナ缶 牛乳 しらす干し ウインナー チーズ	精白米 黒米 かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま 春雨 食パン	コーンクリーム ム 青パパイア にら・ピーマン 干しいたけ 竹の子・豆 苗	
9金	麦ごはん チキントマト煮 かぼちゃサラダ チムシンジみそ汁 オレンジ	牛乳	メロンパン風 クッキー	鶏もも肉 大豆 豚肩ロース 豚レバー 牛乳 卵	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 ケーキミックス ス グラニュー糖	ホールトマト しめじ 南瓜・大根 りんご レーズン ごぼう・にら ネーブル	27火	コーンピラフ 豆腐ハンバーグ モウイとトマト和え 大根とエノキのすまし汁 スイカ	牛乳	沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 竹輪 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま ケーキミックス ス	コーン グリーンピース モーウイ トマト・大根 わかめ・すい か えのきたけ	
10土	五目うどん もずく酢 バナナ 蒸し芋	牛乳	黒棒	豚肩ロース 厚揚げ 牛乳	うどん なたね油 三温糖 さつま芋 精白米 黒棒	白菜 干しいたけ 白ねぎ もずく・トマト きゅうり バナナ	28水	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳 粉ゼラチン	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 ビスケット	南瓜 コーン キャベツ トマト・インゲン ブロッコリー えのきたけ パイン缶詰	
12月	麦ごはん 八宝菜 コーンのミニ春巻き かぼちゃスープ オレンジ	牛乳	ワカメ おにぎり	豚肩ロース 卵 ロースハム ベーコン 豆乳・牛乳	米・押麦 かたくり粉 なたね油 春巻きの皮 小麦粉	白菜・きくらげ 竹の子 干しいたけ コーン・枝豆 南瓜 ネーブル 干しいたけ	29木	ごはん 白身魚のオランダ揚げ ひじき炒め ヘチマのみそ汁 スイカ	牛乳	白身魚 卵 豚もも 大豆 卵・牛乳 鮭フレーク チーズ	精白米 小麦粉 なたね油	キャベツ 干しいたけ 小松菜 切干し大根 へちま 白ねぎ すいか	
13火	あわごはん 魚のゴマみそ焼き クービーリチー 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳	揚げパン	赤魚 豚もも肉 牛乳 きな粉	米・あわ 白ごま なたね油 三温糖 ロールパン	刻み昆布 切干し大根 冬瓜 小松菜 わかめ りんご	30金	麦ごはん 松風焼き スパサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳	鶏ひき肉 卵 かに・かまぼ こ 牛乳	米・押麦 パン粉 三温糖 白ごま サラダスパ かたくり粉	トマト きゅうり 枝豆・コーン コーンクリー ム ネーブル	
14水	お弁当会	牛乳	きなこクッキー	牛乳 きな粉 卵	小麦粉 はちみつ 無塩バター 三温糖		6月の休園日 ★ 23日 慰霊の日						
15木	ごはん 魚のコーンクリーム焼き ヘチマブシ 青菜のすまし汁 りんご	牛乳	ウエハース カスタードプリン	白身魚 豚肩ロース 沖縄豆腐 牛乳 卵	精白米 小麦粉 なたね油 かたくり粉 バター 三温糖 ウエハース	コンクリーム ブロッコリー へちま ちんげん菜 大根 干しいたけ りんご							
16金	麦ごはん 白身魚のピカタ なすとじゃが芋のチーズ焼き アーサ汁 バナナ	牛乳	かぼちゃ蒸しパン	白身魚 卵 粉チーズ チーズ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 じゃが芋 三温糖 黒砂糖	トマト なす あおさ えのきたけ バナナ 南瓜							

★ 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。

