

幼児食こんだて

令和5年 8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 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする
1 火	あわごはん タンドリーチキン キャベツとツナ炒め 春雨スープ バナナ	牛乳 きな粉スコーン	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ缶 牛乳 きな粉 卵	精白米 あわ はちみつ なたね油 春雨・黒糖 強力粉 無塩バター	キャベツ 小松菜 えのきたけ 竹の子 小松菜 バナナ	18 金	麦ごはん 豆腐入りナゲット もやしチャンプルー 青菜のすまし汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳 豆乳 卵 チーズ	精白米・押麦 パン粉 なたね油 ケーキミックス 三温糖 なたね油	トマト もやし ピーマン セロリ 小松菜 わかめ りんご
2 水	冷やし中華 もずく天ぷら コンソスープ スイカ	牛乳 チーズ入り 鮭おにぎり	卵 ロースハム ウインナー 牛乳 鮭フレーク チーズ 煮干し	中華めん なたね油 三温糖 上新粉 小麦粉 白ごま	きゅうり トマト もずく・青のり 人参・コーン カイワレ大根 干しいたけ すいか	19 土	五目チャーハン モウイのツナ和え 豆腐のみそ汁 バナナ		卵 鶏ひき肉 ツナ缶 沖縄豆腐	精白米 なたね油	白ねぎ レタス モウイ きゅうり 小松菜 バナナ
3 木	ワカメごはん 魚の甘酢あんかけ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	白身魚 ロースハム 油揚げ 牛乳	精白米・ごま 小麦粉 なたね油 三温糖 マカロニ ケーキミックス 粉黒糖	わかめ インゲン パプリカ 大根・豆苗 ネーブル りんご果汁 パイン缶	21 月	ごはん 肉巻き豆腐 さつま芋サラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 ミルクラスク	豚肩ロース 沖縄豆腐 チーズ 油揚げ 牛乳 加糖練乳 きな粉	精白米 なたね油 三温糖 小麦粉 さつま芋 じゃが芋 食パン・バター	青しそ 玉ねぎ レーズン キャベツ えのきたけ ネーブル
4 金	ごはん 豚肉のしぐれ煮 パイン入りゴーヤーの和え物 ゆし豆腐 スイカ	牛乳 ウムくじ天ぷら	豚肩ロース ゆし豆腐 牛乳	精白米 糸こんにやく 三温糖 芋くず粉	干しいたけ 小松菜 ごぼう ゴーヤー パイン缶 もやし・ねぎ すいか	22 火	あわごはん さんまのゴマ風味焼き ブロッコリーサラダ 青菜のすまし汁 りんご	牛乳 油みそおにぎり (ツナ)	さんま開き ロースハム 牛乳 ツナ缶	精白米 あわ かたくり粉 白ごま なたね油 三温糖	レタス ブロッコリー きゅうり・コーン ちんげん菜 冬瓜 干しいたけ りんご
5 土	豆腐のカレー丼 ポリポリきゅうり 白菜ベーコンスープ バナナ	牛乳 黒棒	沖縄豆腐 ツナ缶 ベーコン 牛乳	精白米 なたね油 黒棒	人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 白菜 小松菜 バナナ	23 水	三色丼 もずく酢 ヘチマのみそ汁 バナナ	牛乳 シリアルクッキー	鶏ひき肉 卵 沖縄豆腐 牛乳 きな粉	精白米 三温糖 なたね油 小麦粉 無塩バター 黒砂糖 コーンフレーク	ピーマン もずく きゅうり トマト へちま 豆苗 バナナ
7 月	ごはん 肉じゃが 納豆和え 冬瓜と厚揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 スイートポテト	豚肩ロース 納豆 しらす 厚揚げ 牛乳	精白米 じゃが芋 なたね油 さつま芋 無塩バター 三温糖	玉ねぎ インゲン オクラ 冬瓜 白ねぎ わかめ バナナ	24 木	ごはん 鶏肉のレモン煮 ふーちゃんぷる 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 大学芋	鶏もも肉 卵 豚モモ肉 油揚げ 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 車麩・ごま さつま芋 グラニュー糖	パプリカ レモン汁 マーマレード からし もやし 豆苗・大根 ネーブル
8 火	あわごはん 魚のゴマみそ焼き ゴーヤチャンプルー ヘチマのみそ汁 オレンジ	牛乳 きなこクッキー	赤魚 沖縄豆腐 卵 牛乳 きな粉	精白米 あわ・ごま なたね油 小麦粉 無塩バター 三温糖	トマト ゴーヤー しめじ へちま えのきたけ 白ねぎ ネーブル	25 金	ケチャップライス 魚のコーン焼き 人参サラダ 青菜とねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏ひき肉 白身魚 チーズ 竹輪 牛乳	精白米 なたね油 ごま 三温糖 小麦粉 バター	しめじ ピーマン コーン・人参 小松菜 バナナ
9 水	鮭とブロッコリーのグラタン あっさりピクルスと和え コンソスープ バナナ	牛乳 ジュシー おにぎり	べに鮭 しらす干し 豆乳 チーズ 牛乳 豚もも 豚だし骨	ロールパン じゃが芋 なたね油 上白糖 はちみつ 精白米	しめじ コンクーム ブロッコリー 大根・トマト キャベツ えのきたけ バナナ・ひじき	26 土	白菜鶏そぼろあんかけ丼 トマトスライス ワカメのみそ汁 バナナ	牛乳 ハーベスト	鶏ひき肉 かにかま 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 お豆腐 ハーベスト	白菜 ちんげん菜 トマト わかめ えのきたけ バナナ
10 木	ごはん チキン唐揚げ にんじんしりしり そうめん汁 オレンジ	牛乳 しらすトースト	鶏もも肉 ツナ缶 卵 牛乳 しらす干し チーズ	精白米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 そうめん 食パン	ピーマン キャベツ ほうれんそう ネーブル 南瓜 りんご	28 月	クファジュシー 千切りイリチー 中身汁 スイカ	牛乳 チンピン	豚肩ロース 豚中身 ゴーヤー 牛乳	精白米 糸こんにやく なたね油 こんにやく 小麦粉 黒砂糖 なたね油	ひじき 葉ねぎ 切干し大根 刻み昆布 人参・にら 干しいたけ すいか
12 土	焼きうどん さつま芋バター煮 もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳 あんパン	豚肩ロース 削り節 絹ごし豆腐 牛乳	うどん なたね油 さつま芋 三温糖 バター・ごま あんパン	キャベツ セロリ・しめじ 白ねぎ りんご・もずく レモン汁 えのきたけ ネーブル・ごぼう	29 火	あわごはん 沖縄風煮付け 油みそ 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 抹茶ボーロ	豚肩ロース 厚揚げ 豚モモ肉 牛乳 豆乳	精白米 あわ 三温糖 なたね油 お豆腐 小麦粉 無塩バター	大根・人参 昆布 インゲン 玉ねぎ ほうれん草 ネーブル
14 月	ごはん 白身魚のピカタ チキナーイリチー 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 くずもち ぼりぼり田作り	白身魚 卵 粉チーズ 沖縄豆腐 鶏肉 牛乳 煮干し きな粉	精白米 小麦粉 なたね油 白ごま 三温糖 黒砂糖	トマト からし もやし しめじ・わかめ えのきたけ 小松菜 ネーブル	30 水	納豆そぼろ丼 きゅうりとササミの和え物 チムシンジみそ汁 バナナ	牛乳 ポテトフライ	豚挽き肉 納豆 鶏ささみ 豚肩ロース 豚レバー 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 ごま じゃが芋	えのきたけ きゅうり 豆苗・わかめ 大根・ごぼう にら バナナ 青のり
15 火	あわごはん 厚揚げと豚肉の炒め スパサラダ アーサ汁 りんご	牛乳 揚げパン	厚揚げ 豚肩ロース 卵 かにかまぼこ 牛乳 きな粉	精白米 あわ 三温糖 サラダスパ ロールパン なたね油	大根・ピーマン 白ねぎ きくらげ トマト・枝豆 きゅうり えのきたけ あおさ・りんご	31 木	夏野菜カレー ヨーグルト和え レタスとトマトのスープ	牛乳 バナナケーキ	豚もも肉 ヨーグルト 鶏もも肉 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉 三温糖 粉黒糖 小麦粉	ピーマン インゲン 黄桃缶 りんご・レタス トマト・バナナ
16 水	お弁当会	牛乳 ツナカレー おにぎり	牛乳 ツナ缶	精白米	人参	8月の休園日 ★ 11日 山の日					
17 木	ごはん さばのみそ煮 レンコン入りひじき炒め クーリジシ オレンジ	牛乳 ウエハース プリン	まさば 油揚げ 大豆・卵 豚もも赤肉 かまぼこ 卵 牛乳	精白米 なたね油 糸こんにやく グラニュー糖 三温糖	玉ねぎ ブロッコリー ひじき れんこん 玉ねぎ にら 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。 					

