

幼児食こんだて

令和5年 9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 金	麦ごはん グルクンのから揚げ にんじんしりしり えのきと豆腐のみそ汁 スイカ	牛乳	ジャムサンド	グルクン フィーレ ツナ缶 卵 沖縄豆腐 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 なたね油 食パン 三温糖	インゲン 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ すいか ジャム	19 火	あわごはん 八宝菜 ツナ春巻き ワカメスープ オレンジ	牛乳	黒糖蒸しパン	豚肩肉 ツナ缶 牛乳	米・あわ かたくり粉 なたね油 春雨・ごま 春巻き皮 ケーキミックス 黒砂糖	白菜 竹の子水煮 干しいたけ きくらげ 白ねぎ わかめ・豆苗 ネーブル
2 土	レタスチャーハン 南瓜の甘煮 青菜のみそ汁 バナナ	牛乳	メロンパン	卵 魚肉ソー セージ 牛乳	精白米 なたね油 メロンパン	レタス 白ねぎ 南瓜 ちんげん菜 しめじ バナナ	20 水	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ カボチャのポタージュスープ バナナ	牛乳	ゆかりおにぎり	豚挽き肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 かたくり粉 精白米	なす マッシュルーム ホールトマト ブロッコリー コーン缶 バナナ 南瓜・青のり バナナ
4 月	ごはん 魚のゴマみそ焼き きんぴら炒め ゆし豆腐 オレンジ	牛乳	クラッカー フルーツポンチ	赤魚 ベーコン ゆし豆腐 牛乳 カルピス	精白米 白ごま なたね油 糸こんにゃく 三温糖	ごぼう インゲン ネーブル パイン缶詰 ミカン缶 バナナ 寒天	21 木	ごはん チキン唐揚げ もやしチャンプルー 大根のみそ汁 梨	牛乳	おからクッキー	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳 豆乳 卵 おから	精白米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 無塩バター 三温糖 ごま・小麦粉	もやし ピーマン 大根 小松菜 干しいたけ 梨
5 火	あわごはん チキントマト煮 春雨サラダ コーンスープ バナナ	牛乳	チーズ蒸しパン	鶏もも肉 ロースハム 牛乳・豆乳 卵 チーズ 大豆	米・じゃが芋 あわ・春雨 小麦粉 なたね油 三温糖 かたくり粉 ケーキミックス	ホールトマト しめじ きゅうり トマト 水菜・コーン コーンクリーム	22 金	麦ごはん 魚のコーン焼き ひじきと千切り大根のゴマ酢和え はんぺんのすまし汁 バナナ	牛乳	お誕生日ケーキ	白身魚 チーズ はんぺん 牛乳	精白米 押麦 三温糖 すりごま	コーン缶 切干し大根 きゅうり ひじき えのきたけ みつば バナナ
6 水	冷やし中華 カボチャの天ぷら 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳	鶏ごぼう おにぎり	卵 ロースハム 絹ごし豆腐 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	中華めん なたね油 三温糖 白ごま 上新粉 小麦粉 精白米	きゅうり トマト 南瓜 わかめ ちんげん菜 りんご ごぼう	25 月	ごはん さんまのゴマ風味焼き ひじき炒め そうめん汁 オレンジ	牛乳	もずく入りヒラ ヤーチー	さんま開き 油揚げ 牛乳 ツナ缶 卵 大豆	精白米 かたくり粉 白ごま なたね油 そうめん 小麦粉	干しひじき 小松菜 切干し大根 ネーブル もずく キャベツ にら
7 木	ごはん 白身魚のオランダ揚げ ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳	レモンラスク	白身魚 卵 沖縄豆腐 卵 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 食パン 無塩バター	キャベツ ゴーヤー 玉ねぎ・しめじ もずく えのきたけ ネーブル レモン汁	26 火	あわごはん レバーフライのマリアナソース 納豆和え なすのみそ汁 バナナ	牛乳	油みそおにぎり (ツナ)	豚レバー 納豆 チーズ しらす 油揚げ 牛乳 ツナ缶	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 さつまい	トマト ほうれん草 なす 葉ねぎ バナナ 葉ねぎ
8 金	麦ごはん お芋入りハンバーグ ナスの味噌炒め 冬瓜のみそ汁 りんご	牛乳	クリームチーズ入 リスコーン	卵・ツナ缶 合挽肉 牛乳 卵 クリームチー ズ	米・押麦 さつまい かたくり粉 なたね油 三温糖 ケーキミックス	なす ピーマン しめじ わかめ 冬瓜 小松菜 りんご	27 水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳	抹茶ボーロ	豚挽き肉 チーズ ウインナー 牛乳 豆乳	精白米 マカロニ 三温糖 小麦粉 かたくり粉 バター	レタス・トマト パイン缶 きゅうり りんご 白菜・セロリ 小松菜 りんご
9 土	豚たま丼 もずく酢 コーンスープ バナナ	牛乳	ハーベスト	豚肩肉 卵 削り節 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 ハーベスト	キャベツ ちんげん菜 もずく きゅうり コーン缶 干しいたけ バナナ	28 木	ごはん 魚のカレーかけ 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 バナナ	牛乳	揚げパン	白身魚 沖縄豆腐 豚肩肉 牛乳 きな粉	精白米 小麦粉 なたね油 ロールパン 三温糖	グリーンピース キャベツ セロリ・大根 ほうれん草 干しいたけ 白ねぎ バナナ
11 月	ごはん 豆腐の中華あんかけ ひじきサラダ うどんスープ オレンジ	牛乳	ミルクゼリー ぼりぼり田作り	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し ロースハム 油揚げ 牛乳 煮干し	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 うどん 白ごま	ちんげん菜 竹の子 きくらげ ひじき・枝豆 レタス・白菜 コーン缶 干しいたけ	29 金	麦ごはん 鶏肉のレモン煮 もやしのツナ和え アーサと冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳	チーズケーキ	鶏もも肉 ツナ缶・牛乳 クリームチー ズ 生クリーム 卵	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖・ごま さつまい 小麦粉 グラニュー糖	パプリカ レモン汁 マーメイド わかめ あおさ 冬瓜・ひじき ネーブル
12 火	あわごはん 魚の南蛮漬け パイパイリチー えのきと豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳	セサミクッキー	白身魚 豚肩肉 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・あわ かたくり粉 三温糖・ごま なたね油 小麦粉・バター ケーキミックス 粉黒糖	ピーマン カイワレ大根 青パパイア えのきたけ 葉ねぎ ネーブル	30 土	スタミナ丼 もずく酢 えのきのみそ汁 バナナ	牛乳	クリームパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉	なす 白ねぎ しめじ・もずく きゅうり えのきたけ わかめ バナナ
13 水	三色丼 かぼちゃサラダ ワカメスープ オレンジ	牛乳	ミニピザ	鶏ひき肉 卵 牛乳 しらす干し ウインナー チーズ	精白米 三温糖 なたね油 白ごま 食パン	白ねぎ ピーマン 南瓜・りんご わかめ・豆苗 ネーブル ピーマン コーン缶	9月の休園日 ★ 18日 敬老の日						
14 木	お弁当会	牛乳	そうめんちゃんぷ る	ツナ缶 牛乳	なたね油 そうめん	キャベツ にら							
15 金	沖縄そば お芋と野菜かき揚げ あっさりピクルスとえ バナナ	牛乳	ひじきおにぎり	かまぼこ 豚三枚肉 しらす干し 牛乳	沖縄そば 三温糖 さつまい 小麦粉 なたね油 はちみつ 精白米	小松菜 コーン缶 きゅうり 大根 トマト バナナ 刻みのり							
16 土	焼きそば ウインナー 焼きとうもろこし スイカゼリー			豚肩ロース ウインナー 粉ゼラチン	中華めん なたね油 無塩バター 三温糖	キャベツ ピーマン しめじ 葉ねぎ とうもろこし すいか パイン缶詰							

★ 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。

