

幼児食こんだて

令和5年 10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
2月	黒米ごはん 鮭のポテトクリーム焼き ブロッコリーソテー コーンスープ オレンジ		牛乳 ちんびん	血や肉・骨となる べに鮭 牛乳	熱や力となる 精白米 黒米 かたくり粉 じゃが芋 なたね油 ちんびんミックス	体の調子をよくする 玉ねぎ コーンクリーム ブロッコリー 白菜 コーン缶 玉ねぎ ネーブル	19日 木	ごはん チンジャオロース じゃが芋のバターソテー そうめん汁 りんご		牛乳 ミニピザ	血や肉・骨となる 牛もも肉 牛乳 ウインナー チーズ	熱や力となる 精白米 なたね油 三温糖・バター かたくり粉 じゃが芋 そうめん 食パン	体の調子をよくする ピーマン 竹の子水煮 えのきたけ にら ほうれんそう りんご コーン缶
3日 火	あわごはん チキンとさつま芋の照り煮 高野豆腐入り卵とじ 大根のみそ汁 梨		牛乳 ウエハース フルーツポンチ	鶏もも肉 高野豆腐 卵 牛乳 カルピス	精白米 あわ さつま芋 なたね油 三温糖 ウエハース	しめじ・白菜 カイワレ大根 干しいたけ わかめ・梨 パイン缶詰 ミカン缶	20日 金	お弁当会		牛乳 蒸しパン	牛乳・豆乳	ケーキミックス 三温糖	
4日 水	焼きそば お豆ときゅうりのサラダ もずくのみそ汁 オレンジ		牛乳 おかかチーズおにぎり	豚肩ロース 大豆水煮 ロースハム 絹ごし豆腐 牛乳 チーズ	中華めん なたね油 精白米	キャベツ ピーマン しめじ・トマト コーン缶 ムキ枝豆 もずく えのきたけ	21日 土	五目チャーハン もやしナムル 小松菜のみそ汁 バナナ			卵 鶏ひき肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 白ごま	白ねぎ レタス もやし きゅうり 小松菜 えのきたけ バナナ
5日 木	ごはん 魚の洋風西京焼き ヘチマカレー風炒め はんぺんのすまし汁 バナナ		牛乳 ニラヒラヤーチー	白身魚 豚肩ロース はんぺん 牛乳 桜えび ツナ缶 卵	精白米 三温糖 無塩バター なたね油 かたくり粉 小麦粉	パセリ へちま わかめ みつば バナナ にら 青のり	23日 月	黒米ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ 白菜のみそ汁 オレンジ		牛乳 黒糖ちんすこう(きな粉)	豚肩ロース 納豆 ウインナー 卵 牛乳 きな粉	精白米 黒米・じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖 小麦粉 なたね油 黒砂糖	インゲン 玉ねぎ 白菜 カイワレ大根 わかめ ネーブル
6日 金	麦ごはん ポークチャップ ポテトチーズ焼き ワカメスープ オレンジ		牛乳 サーター アングギー	豚肩ロース しらす干し チーズ 牛乳 卵	精白米 押麦 じゃが芋 小麦粉 粉黒糖 三温糖・ごま なたね油	しめじ ホールトマト 缶詰 わかめ 玉ねぎ 大根 ネーブル	24日 火	あわごはん サバのトマト煮 豆腐チャンプルー アーサ汁 りんご		牛乳 かぼちゃの蒸しパン	まさば 大豆水煮 沖縄豆腐 しらす干し 牛乳	精白米 あわ・小麦粉 なたね油 オリーブ油 ケーキミックス 三温糖	玉ねぎ ホールトマト もやし・あおさ ピーマン えのきたけ 白ねぎ りんご・南瓜
7日 土	親子丼 もずく酢 みそ汁 バナナ		牛乳 スティックパン	鶏もも肉 卵 牛乳	精白米 三温糖 スティックパン	ねぎ もずく きゅうり わかめ ちんげん菜 干しいたけ バナナ	25日 水	南瓜カレーライス トマトサラダ 青菜のすまし汁 バナナ		牛乳 小倉トースト	鶏もも肉 牛乳 つぶあん	精白米 じゃが芋 なたね油 上新粉 食パン 無塩バター	南瓜 トマト レタス きゅうり ちんげん菜 干しいたけ バナナ
10日 火	あわごはん 焼きそばの大根おろし添え ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁 オレンジ		牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	まさば 沖縄豆腐 油揚げ 牛乳 卵 茹で小豆	精白米 あわ なたね油 糸こんにゃく 上白糖 ケーキミックス 三温糖 ネーブル	大根 葉ねぎ ほうれんそう 干しいたけ 干しいたけ キャベツ 白ねぎ ネーブル	26日 木	ごはん 白身魚のピカタ(ミニ) レバニラ炒め みそ汁 りんご		牛乳 鶏ごぼうおにぎり	白身魚・卵 粉チーズ 豚レバー 豚肩ロース 油揚げ 牛乳 鶏もも肉	精白米 小麦粉 なたね油	にら・白ねぎ パプリカ 竹の子水煮 わかめ りんご 人参 ごぼう
11日 水	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ バナナ		牛乳 クリームチーズ入りスコーン	牛もも肉 豚もも赤肉 牛乳 ベーコン きな粉 卵 クリームチーズ	精白米 なたね油 小麦粉 三温糖 じゃが芋 無塩バター ケーキミックス	セロリ しめじ・バナナ グリーンピース ホールトマト コーン缶 キャベツ えのきたけ	27日 金	麦ごはん チキン磯焼き インゲンと卵炒め 豆乳スープ オレンジ		牛乳 お誕生日ケーキ	鶏もも肉 卵 油揚げ 豆乳 牛乳	精白米 押麦 パン粉 なたね油 すりごま	青のり インゲン もやし 小松菜 ネーブル
12日 木	ごはん 魚の青のりフライ 鶏そぼろ春雨炒め 玉ねぎのみそ汁 オレンジ		牛乳 青菜おにぎり	白身魚 卵 粉チーズ 鶏ひき肉 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 なたね油 春雨(乾) 三温糖 おつゆ麩	青のり トマト もやし・にら 干しいたけ わかめ・豆腐 ネーブル ふりかけ	28日 土	マーボー大根丼 千切り大根のゴマ和え コーンスープ バナナ		牛乳 バームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ缶 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 ごま バームクーヘン	大根 小松菜 切干し大根 コーン缶 葉ねぎ 干しいたけ バナナ
13日 金	ごはん 豚肉の中華風炒め かぼちゃサラダ 冬瓜のみそ汁 りんご		牛乳 揚げパン	豚肩ロース 牛乳 きな粉	精白米 なたね油 かたくり粉 ロールパン 三温糖	白菜・南瓜 パプリカ 干しいたけ りんご・冬瓜 レーズン ちんげん菜 えのきたけ	30日 月	黒米ごはん 松風焼き 納豆和え カボチャのみそ汁 オレンジ		牛乳 大学芋	鶏ひき肉 納豆 チーズ しらす 油揚げ 牛乳	精白米 黒米 パン粉 三温糖 白ごま さつま芋 なたね油	玉ねぎ ほうれん草 南瓜 葉ねぎ オレンジ 青のり
14日 土	スタミナ丼 キュウリの塩昆布和え みそ汁 バナナ		牛乳 プリン	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 すりごま おつゆ麩 プリン	なす 白ねぎ しめじ キャベツ 塩昆布 わかめ 大根・バナナ	31日 火	あわごはん 南瓜とブロッコリーのグラタン キャロットサラダ ワカメスープ かき		牛乳 パンキンチー ズケーキ	鶏もも肉 豆乳 チーズ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	精白米 あわ なたね油 白ごま 小麦粉 グラニュー糖	南瓜 玉ねぎ コーンクリーム ム ブロッコリー 豆腐・柿 わかめ
16日 月	コーンピラフ 小魚のゴマ衣揚げ 温野菜サラダ かしわ汁 オレンジ		牛乳 ウエハース キャラメルプリン	きびなご 鶏もも肉 牛乳 豆乳	精白米 オリーブ油 小麦粉 なたね油 ごま 粉黒糖	コーン缶 ピーマン ブロッコリー インゲン トマト・白ネギ ごぼう・大根 ネーブル	10月の休園日 ★ 9日 スポーツの日						
17日 火	あわごはん お芋入りハンバーグ ひじきと千切り大根のゴマ酢和 ゆし豆腐 オレンジ		牛乳 バナナケーキ	合挽き肉 卵 牛乳 ゆし豆腐	精白米 あわ・ごま さつま芋 かたくり粉 なたね油 粉黒糖 小麦粉	切干し大根 きゅうり ひじき・人参 葉ねぎ ネーブル バナナ							
18日 水	肉みそスパゲッティ ゴボウサラダ 冬瓜のすり流しスープ オレンジ		牛乳 油みそおにぎり(ツナ)	合挽き肉 ツナ缶 卵 牛乳	スパゲッティ なたね油 かたくり粉 白ごま 精白米 三温糖	もやし 人参 干しいたけ インゲン ごぼう・冬瓜 きゅうり ネーブル							

★ 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。

