

幼児食こんだて

令和5年 12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 金	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ひじき炒め アーサ汁 りんご	牛乳 ワカメおにぎり ごぼうチップ	沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 油揚げ 大豆 牛乳	米・押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖	枝豆・青のり ひじき 小松菜 切干し大根 えのきたけ りんご レーズン	18 月	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー ゆし豆腐 みかん	牛乳 レモンラスク	まさば ツナ缶 卵 ゆし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 食パン 無塩バター 三温糖	トマト インゲン 玉ねぎ 葉ねぎ みかん レモン汁
2 土	五目チャーハン カリカリきゅうり もずくのみそ汁 みかん	牛乳 クリームパン	卵 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 なたね油 白ごま クリームパン	白ねぎ レタス きゅうり もずく・ひじき えのきたけ みかん	19 火	ごはん お豆入りつくね焼き キャベツとピーマン炒め ほうれん草のみそ汁 りんご	牛乳 バナナケーキ	鶏ひき肉 大豆 卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 粉黒糖 小麦粉	ひじき キャベツ ピーマン セロリ・白ねぎ 干しいたけ ほうれん草 りんご
4 月	黒米ごはん 肉じゃが 温野菜サラダ シラスふりかけ えのきのみそ汁	牛乳 きなこクッキー	豚肩肉 しらす干し 牛乳 きな粉 卵	米・黒米 糸こんにゃく 三温糖 なたね油 白ごま 小麦粉 無塩バター	インゲン ブロッコリー トマト えのきたけ 玉ねぎ 豆苗 みかん	20 水	ロールパン ポテト豆乳グラタン 白菜の塩昆布和え かきたま汁 バナナ	牛乳 鮭と枝豆おにぎり	鶏むね 豆乳(無調整) 竹輪 卵 牛乳 鮭フレーク	ロールパン じゃが芋 なたね油 小麦粉 すりごま かたくり粉 精白米	ブロッコリー 白菜 きゅうり 塩昆布 小松菜 バナナ・枝豆 刻みのり
5 火	あわごはん 魚のコーン焼き きんぴら炒め 春雨スープ りんご	牛乳 ウイナーロールサンド	白身魚 チーズ 豚肩肉 牛乳 ウイナー チーズ	精白米 あわ 糸こんにゃく 三温糖 なたね油 春雨 食パン	コーン缶 ごぼう 小松菜 えのきたけ わかめ りんご キャベツ	21 木	お弁当会	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ケーキミックス 三温糖 黒砂糖		
6 水	焼きそば チキン照り焼き(ミニ) 大根のみそ汁 バナナ	牛乳 ぼりぼり田作り おほかチーズおにぎり	豚肩肉 鶏もも肉 牛乳 かつお節 チーズ 煮干し	中華めん なたね油 三温糖 精白米 白ごま	キャベツ ピーマン 大根 白ねぎ ちんげん菜 バナナ	22 金	レタスチャーハン ローストチキン あっさりピクルス和え コーンチャウダー りんご・桃缶	牛乳 お誕生日ケーキ	卵 魚肉ソーセージ 鶏もも肉 ベーコン 豆乳(無調整) 牛乳 卵	精白米 なたね油 はちみつ じゃが芋 小麦粉 無塩バター 三温糖	レタス 白ねぎ きゅうり 大根・トマト コーン缶 黄桃缶 レーズン
7 木	ごはん 豆腐の中華あんかけ ブロッコリーサラダ チムシンジみそ汁 りんご	牛乳 スイートポテト	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し ロースハム 卵・豚肉 豚レバー 牛乳	精白米 かたくり粉 じゃが芋 さつま芋 無塩バター 三温糖	グリーンピース パプリカ 干しいたけ 白ねぎ ブロッコリー 大根・にら りんご	23 土	豚たま丼 もずく酢 ほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 バームクーヘン	豚肩肉 卵 削り節 沖縄豆腐 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 バームクーヘン	ちんげん菜 もずく きゅうり ほうれん草 干しいたけ みかん
8 金	麦ごはん チキン唐揚げ 豆腐チャンプルー ほうれん草のすまし汁 バナナ	牛乳 ちんぴん	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肩肉 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 かたくり粉 なたね油 ちんぴんミックス	レタス キャベツ セロリ ほうれん草 わかめ バナナ	25 月	ごはん おでん風煮物 シラスふりかけ 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 ミニピザ	豚肩肉 厚揚げ しらす干し 油揚げ 牛乳 ウイナー チーズ	精白米 糸こんにゃく 三温糖 白ごま 食パン	大根 人参 昆布(乾) わかめ バナナ ピーマン 玉ねぎ
9 土	小規模保育園運動会					26 火	ごはん 鮭の洋風西京焼き ふーちゃんぷる ほうれん草のみそ汁 みかん	牛乳 セサミスコーン	べに鮭 卵 豚もも肉 絹ごし豆腐 牛乳 ヨーグルト	精白米 三温糖 無塩バター 車軸 なたね油 ケーキミックス 粉黒糖・ごま	
11 月	黒米ごはん 牛肉と大根のすき焼き風煮 春雨サラダ ワカメのみそ汁 オレンジ	牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	牛肩肉 ロースハム 牛乳 卵 小豆缶詰	精白米 黒米・春雨 糸こんにゃく 三温糖 おつゆ麩 ケーキミックス なたね油	大根 ごぼう カイワレ大根 トマト・白ねぎ わかめ えのきたけ ネーブル	27 水	鶏肉の混ぜごはん 魚の照り焼き もやしナムル ごぼうのみそ汁 みかん	牛乳 ぼりぼり田作り きな粉ボーロ	鶏肉 ツナ缶 油揚げ 白身魚 牛乳 きな粉・豆乳 煮干し	精白米 切りこんにゃく 三温糖 白ごま 小麦粉 かたくり粉 バター	もやし 小松菜 トマト ごぼう 大根 豆苗 みかん
12 火	あわごはん アーサ入り魚のピカタ 白菜と厚揚げそぼろ煮 そうめん汁 りんご	牛乳 チヂミ	白身魚 卵・粉チーズ 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳・ツナ缶 桜えび	米・あわ 小麦粉 なたね油 そうめん	あおさ 白菜 人参 ちんげん菜 干しいたけ りんご 青のり	28 木	沖縄そば 納豆カレーかき揚げ 切干し大根のゴマ酢和え バナナ	麦茶 いなりずし	豚3枚肉 納豆 ウイナー 卵 ツナ缶	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 すりごま 精白米 白ごま	葉ねぎ 玉ねぎ 人参 切干し大根 人参 きゅうり バナナ
13 水	ハヤシライス ごぼうサラダ アーサと冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳 オートミールクッキー	牛もも肉 豚もも肉 牛乳 鶏ささみ 卵	精白米 なたね油 小麦粉 オートミール無塩バター 粉黒糖 黒ごま	セロリ・しめじ グリーンピース ホールトマト ごぼう・豆苗 きゅうり・冬瓜 コーン缶 ネーブル	12月の休園日 ★ 29日~1月3日年末年始休暇					
14 木	ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺揚げ かきたま汁 みかん	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	豚肩肉 竹輪 卵 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	精白米 かたくり粉 なたね油 小麦粉	白菜 人参 白ねぎ 竹の子・小松菜 干しいたけ 青のり・ごぼう コーン缶	てあらい・うがいしよう					
15 金	麦ごはん 鮭の豆乳クリーム煮 ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	べに鮭 豆乳(無調整) ロースハム 卵 牛乳	米・押麦 小麦粉 バター 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 食パン	ほうれん草 しめじ キャベツ パプリカ ネーブル りんご ジャム	16 土	豚みそうどん さつま芋バター煮 カリカリきゅうり バナナ		豚肩肉 油揚げ	うどん なたね油 かたくり粉 さつま芋 三温糖 バター・ごま	大根 人参・白ねぎ ほうれん草 りんご レモン汁 きゅうり 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。

