

幼児食こんだて

令和6年 1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
4	あわごはん 松風焼き 紅白なます イナムドウチ りんご	牛乳	黒糖蒸しパン	鶏ひき肉 豚肩ロース かまぼこ 牛乳	米・あわ パン粉・ごま グラニュー糖 こんにやく ケーキミックス 黒砂糖	玉ねぎ 大根 干しいたけ 竹の子水煮 葉ねぎ りんご	22	黒米ごはん チキン照焼き 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳	オートミールクッキー	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肩ロース 牛乳 卵	米・黒米 三温糖 バター なたね油 小麦粉・ごま オートミール バター・黒糖	もやし セロリ 冬瓜 干しいたけ 葉ねぎ ネーブル
5	豚みそうどん ほうれん草の白和え ヨーグルト和え	麦茶	ポロポロジュシー	豚肩ロース 油揚げ 沖縄豆腐 ヨーグルト かまぼこ 豚もも赤肉	うどん なたね油 かたくり粉 糸こんにやく 上白糖 米	白菜 ほうれん草 白ねぎ ひじき 黄桃缶 バナナ 小松菜	23	あわごはん レバニラ炒め 厚揚げのすき煮 ワカメスープ りんご	牛乳	芋かりんとう	豚レバー 豚肩ロース 厚揚げ 牛乳	精白米 あわ なたね油 三温糖 白ごま さつま芋 グラニュー糖	にら パプリカ 白菜 ほうれん草 白ねぎ わかめ 豆苗・りんご
6	豚たま丼 カリカリきゅうり みそ汁 バナナ	牛乳	バームクーヘン	豚肩ロース 卵 牛乳	精白米 三温糖 白ごま おつゆ麩 バームクーヘン	キャベツ ちんげん菜 きゅうり えのきたけ 豆苗 バナナ	24	ナポリタン 白身魚のマリネ(ミニ) コーンスープ オレンジ	牛乳	ぼりぼり田作り おかかチーズおにぎり	魚肉ソー セージ 粉チーズ 白身魚 牛乳 チーズ 煮干し	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 かたくり粉 なたね油 米・白ごま 三温糖	ピーマン ホールトマト レモン汁 ミカン缶 コーンクリーム コーン缶 インゲン
9	あわごはん ナスと豚肉の生姜焼き スパサラダ 冬瓜のみそ汁 みかん	牛乳	セサミスコーン	豚肩ロース 卵 かにかま 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	米・あわ 三温糖 なたね油 サラスパ ケーキミックス バター・ごま 粉黒糖	なす パプリカ トマト きゅうり 枝豆・冬瓜 わかめ みかん	25	ごはん さばのみそ煮 ふーちゃんぶる そうめん汁 オレンジ	牛乳	チヂミ	まさば 卵 豚もも肉 牛乳 桜えび ツナ缶	精白米 車麩 なたね油 そうめん 小麦粉 かたくり粉	からしな もやし 干しいたけ 小松菜 ネーブル 人参 青のり
10	三色丼 ブロッコリーサラダ 中華スープ りんご	牛乳	スイートポテト	鶏ひき肉 卵 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 さつま芋 無塩バター	白ねぎ 小松菜 ブロッコリー コーン缶 レタス ほうれん草 わかめ	26	麦ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳	お楽しみ会 サーターアンダギー	牛もも肉 ロースハム 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・麦 春雨 なたね油 かたくり粉	ピーマン 竹の子水煮 きゅうり トマト 水菜 わかめ 白ねぎ
11	ごはん 白身魚のピカタ 大根のそぼろ煮 ゆし豆腐 みかん	牛乳	鮭おにぎり	白身魚 卵 粉チーズ 豚挽き肉 ゆし豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 かたくり粉	レタス 大根 グリーンピース 豆苗 みかん 刻みのり ごぼう	27	五目チャーハン キュウリの塩昆布和え 豚汁 みかん	牛乳	あんパン	卵 鶏ひき肉 豚肩ロース 牛乳	精白米 なたね油 すりごま あんパン	葉ねぎ きゅうり キャベツ 塩昆布 白菜 みかん あんパン
12	麦ごはん 豚肉のソースカツ風 ひじき炒め 白菜のみそ汁 みかん	牛乳	ツナマヨトースト	豚肩ロース 油揚げ 大豆水煮 牛乳 ツナ缶	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 パン粉 食パン	トマト ひじき 小松菜 切干し大根 白菜 わかめ カイワレ大根	29	黒米ごはん チキントマト煮 カボチャの天ぷら 大根のみそ汁 みかん	牛乳	セサミスティック	鶏もも肉 大豆水煮 卵 牛乳	精白米 黒米 小麦粉 上新粉 小麦粉 なたね油 三温糖・ごま	玉ねぎ ホールトマト しめじ 南瓜 わかめ 葉ねぎ みかん
13	カレーピラフ ナムル 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳	スティックパン	魚肉ソー セージ しらす干し ツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 バター 三温糖 おつゆ麩 スティックパン	ピーマン セロリ 切干し大根 人参・バナナ 小松菜 干しいたけ	30	あわごはん 鮭のちゃんちゃん焼き あっさりピクルス和え うどんスープ みかん	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	べに鮭 油揚げ 牛乳	精白米 あわ 無塩バター 三温糖 上白糖 はちみつ うどん	キャベツ しめじ レモン汁 きゅうり トマト・白菜 ほうれん草 干しいたけ
15	黒米ごはん さんまのゴマ風味焼き 千切りイリチー 豆腐のみそ汁 たんかん	牛乳	お芋とレーズンの蒸しパン	さんま開き 豚肩ロース 沖縄豆腐 牛乳	米・黒米 かたくり粉 ごま・油 糸こんにやく ケーキミックス 三温糖 さつま芋	トマト 切干し大根 刻み昆布 もやし 豆苗 たんかん レーズン	31	カレーライス 温野菜サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳	バナナケーキ	豚もも 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 ごま 三温糖 粉黒糖 小麦粉	ブロッコリー インゲン トマト キャベツ えのきたけ バナナ
16	あわごはん ポークチャップ マカロニサラダ アーサのすまし汁 バナナ	牛乳	きな粉ラスク	豚肩ロース 牛乳 きな粉	米・あわ なたね油 マカロニ 三温糖 食パン 無塩バター	しめじ ホールトマト パイン缶詰 きゅうり りんご・あおさ レーズン 小松菜・冬瓜	1月の休園日 ★ 1月3日まで年始休暇						
17	パン 鮭とブロッコリーのグラタン トマトサラダ かきたま汁 りんご	牛乳	油みそおにぎり(ツナ)	べに鮭 豆乳 チーズ 卵 牛乳 ツナ缶	食パン なたね油 かたくり粉 精白米 三温糖	しめじ コーンクリーム ブロッコリー トマト キャベツ ちんげん菜							
18	お弁当会	牛乳	黒糖ちんすこ	牛乳	三温糖 小麦粉 黒砂糖								
19	麦ごはん 焼き魚のケチャップあん ビーフン炒め カボチャのポタージュスープ りんご	牛乳	ウムくじ天ぷら	白身魚 ウインナー ベーコン 牛乳	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油 ビーフン 羊くず粉 三温糖	インゲン もやし にら 南瓜 玉ねぎ りんご							
20	焼きそば もずく酢 コーンスープ バナナ	牛乳	黒棒	豚肩ロース 牛乳	中華めん なたね油 三温糖 かたくり粉	キャベツ ピーマン もずく コーン缶 干しいたけ バナナ 黒棒	★ 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。						

