

# 幼児食こんだて

令和6年 2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	ごはん 肉じゃが ちくわのみみじ揚げ もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳	卵サンド	豚肩ロース 竹輪 卵 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 じゃが芋 三温糖 なたね油 小麦粉 ロールパン	インゲン もずく えのきたけ 葉ねぎ ネーブル きゅうり	19	ハヤシライス あっさりピクルス和え ほうれん草のすまし汁 みかん	牛乳	セサミクッキー	牛もも肉 豚もも赤肉 牛乳 卵	米・油 はちみつ 小麦粉 ケーキミックス 無塩バター 粉黒糖 ごま	セロリ しめじ グリーンピース ホールトマト きゅうり ほうれん草 わかめ
2	麦ごはん 小魚のゴマ衣揚げ ビーンズトマト煮 ほうれん草のみそ汁 りんご	牛乳	大豆とிரಿಕこの甘 辛あえ おにぎり	きびなご 大豆水煮 鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳・チーズ いり大豆 煮干し	精白米 押麦 小麦粉 ごま なたね油 三温糖	レタス インゲン ホールトマト ほうれん草 干しいたけ りんご	20	麦ごはん レバーフライのマリアナソース かぼちゃサラダ 大根のみそ汁 りんご	牛乳	クリームチーズ入 リスコーン	豚レバー 牛乳 クリームチー ズ 卵	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 ケーキミックス バター	南瓜 りんご レーズン 大根 豆苗 わかめ りんご
3	焼きうどん パインきんとん えのきのみそ汁 バナナ	牛乳	メロンパン	豚肩ロース 牛乳	うどん なたね油 さつま芋 三温糖 バター おつゆ麩 メロンパン	キャベツ セロリ 白ねぎ パイン缶詰 えのきたけ 豆苗・バナナ	21	ごはん 魚のカレーかけ ジャーマンポテト 白菜のすまし汁 りんご	牛乳	フレンチトースト	白身魚 ベーコン 牛乳 卵 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 バター 食パン 三温糖	インゲン 玉ねぎ 白菜 小松菜 干しいたけ りんご
5	ごはん 豚肉と野菜の生姜焼き ひじき炒め ゆし豆腐 みかん	牛乳	黒糖蒸しパン	豚肩ロース 油揚げ 大豆水煮 ゆし豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 なたね油 ケーキミックス 黒砂糖	パプリカ 黄ピーマン しめじ 干しいたけ 小松菜 切干し大根 みかん	22	ごはん 豆腐の中華あんかけ 春雨サラダ かしわ汁 オレンジ	牛乳	お誕生日ケーキ	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し ローズハム 鶏もも肉 牛乳	精白米 かたくり粉 春雨 三温糖 精白米 なたね油	グリーンピース パプリカ 干しいたけ ねぎ・トマト きゅうり ひじき ごぼう
6	あわごはん 白身魚のオランダ揚げ こんにやくの照り煮 豆乳スープ りんご	牛乳	ココロ スノーボール	白身魚 卵 竹輪 高野豆腐 豆乳 牛乳	精白米 あわ・小麦粉 なたね油 こんにやく 三温糖・ごま さつま芋 無塩バター	人参 キャベツ ごぼう もやし 小松菜 りんご	24	焼きそば もずく酢 アーサ汁 バナナ	牛乳	クリームパン	豚肩ロース 絹ごし豆腐 牛乳	中華めん なたね油 三温糖 クリームパン	ピーマン ねぎ・もずく きゅうり あおさ えのきたけ バナナ・のり
7	親子丼 ブロッコリーサラダ ワカメスープ オレンジ	牛乳	芋かりんとう	鶏もも肉 卵 牛乳	精白米 白ごま さつま芋 グラニュー糖	キャベツ ねぎ ブロッコリー トマト レタス わかめ 豆苗・ネーブル	26	あわごはん チキンとさつま芋の照り煮 インゲンと卵の炒め キャベツのみそ汁 みかん	牛乳	ミニピザ	鶏もも肉 卵 しらす干し 油揚げ 牛乳 ウイナー チーズ	精白米 あわ さつま芋 なたね油 三温糖 食パン	しめじ インゲン キャベツ 葉ねぎ みかん ピーマン コーン缶
8	ごはん さんま蒲焼き キャベツとしらす炒め 豚汁 オレンジ	牛乳	小倉トースト	さんま開き しらす干し 豚肩ロース 油揚げ 牛乳 つぶあん	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 食パン 無塩バター	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 大根 ごぼう 白ねぎ ネーブル	27	あわごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜かき揚げ うどんスープ オレンジ	牛乳	油みそおにぎり (ツナ)	鮭 油揚げ 牛乳 ツナ缶	精白米 あわ 小麦粉 無塩バター 三温糖 うどん なたね油	キャベツ しめじ レモン汁 ほうれん草 白菜・人参 干しいたけ ネーブル
9	沖縄そば さつま芋天ぷら 白菜の白和え バナナ	牛乳	鮭おにぎり	豚三枚肉 卵 沖縄豆腐 牛乳 鮭フレーク	沖縄そば 三温糖 さつま芋 小麦粉 なたね油 こんにやく 精白米	小松菜 白菜 人参 ひじき バナナ 刻みのり	28	パン ポテト豆乳グラタン 人参サラダ レタスとトマトのスープ みかん	牛乳	アーサ入りヒラ ヤーチー	鶏むね肉 調整豆乳 チーズ 絹ごし豆腐 牛乳 魚肉ソー セージ	食パン じゃが芋 小麦粉 かたくり粉 なたね油	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり レタス トマト あおさ にら・みかん
10	マーボー丼 切干し大根のゴマ酢和え 小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳	バームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 鶏ささみ 油揚げ 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	グリーンピース 切干し大根 人参 きゅうり 小松菜 バナナ	29	ごはん サバのトマト煮 にんじんしりしりー 大根のみそ汁 りんご	牛乳	かぼちゃの蒸し パン	さば 大豆水煮 ツナ缶 卵 沖縄豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 ホットケーキ ミックス 三温糖	玉ねぎ ホールトマト しめじ 白菜・大根 わかめ りんご・南瓜
13	あわごはん チキン唐揚げ もやしチャンプルー アーサと冬瓜のすまし汁 みかん	牛乳	チンピン	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	精白米 あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 黒砂糖	もやし キャベツ セロリ あおさ カイワレ大根 冬瓜 みかん							
14	スパゲッティミートソース コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳	チョコチップクッ キー	豚挽き肉 ツナ缶 牛乳 卵	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 三温糖 無塩バター	なす マッシュルーム ホールトマト コーン缶 キャベツ 白菜・ネーブル 小松菜	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <b>2月の休園日</b>            ☆ 12日振替休日         </div>						
15	ごはん さばのみそ煮 クービーリチー 大根のみそ汁 りんご	牛乳	ワカメおにぎり	さば 豚もも肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 精白米	刻み昆布 切干し大根 人参 大根・ねぎ りんご ふりかけ							
16	お弁当会	牛乳	ラスク	牛乳 きな粉	食パン 三温糖								
17	豚肉の生姜焼き丼 ポリポリきゅうり みそ汁 バナナ	牛乳	たんなふあくるー	豚肩ロース 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 精白米	人参 ピーマン きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ バナナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 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。</li> <li>★ 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。</li> <li>★ 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。</li> </ul>						

