

# 幼児食こんだて

令和6年 3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	ちらし寿司 鮭の洋風西京焼き 菜の花ツナ和え アーサ汁 みかん		ジョアプレーン ひなあられ	かにかま 桜でんぶ べに鮭 ツナ缶/卵 沖縄豆腐 ジョアプレーン	精白米 三温糖 無塩バター すりごま	インゲン 干しいたけ のり・パセリ 菜の花 あおさ みつば いちご	18	ごはん チンジャオロース 納豆和え そうめん汁 みかん		牛乳 セサミスティック	牛もも肉 納豆 しらす 粉チーズ 牛乳 卵	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 そうめん ごま	ビーマン 竹の子 ほうれん草 干しいたけ みかん
2	親子遠足						19	タコライス ポテトフライ 玉ねぎのみそ汁 りんご		牛乳 しらすトースト	豚挽き肉 チーズ 牛乳 しらす干し チーズ	精白米 じゃが芋 なたね油 食パン	インゲン レタス トマト 青のり 干しいたけ りんご
4	カレーライス 温野菜サラダ かきたま汁 りんご		牛乳 バナナケーキ	豚もも肉 卵 牛乳	精白米・ごま じゃが芋 なたね油 上新粉 三温糖 粉黒糖 小麦粉	ブロッコリー インゲン トマト ちんげん菜 りんご バナナ	21	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ もやしのツナ和え オレンジ		牛乳 おほかチーズ おにぎり	豚肩肉 油揚げ 竹輪・卵 ツナ缶 牛乳 かつお節 チーズ	うどん なたね油 かたくり粉 小麦粉 三温糖 白ごま 精白米	ちんげん菜 白ねぎ 青のり オレンジ もやし わかめ コーン缶
5	あわごはん 魚のゴマみそ焼き クーブイリチー ほうれん草のすまし汁 りんご		牛乳 コロコロスノー ボール	赤魚 豚もも肉 沖縄豆腐 牛乳 きな粉 豆乳(無調整)	精白米 あわ・ごま なたね油 小麦粉 三温糖 粉糖	トマト 刻み昆布 切干し大根 ほうれん草 わかめ りんご	22	ごはん 魚のコーン焼き ごぼうサラダ 大根のみそ汁 りんご		牛乳 黒糖蒸しパン	白身魚 チーズ 鶏ささみ 牛乳	精白米 ごま ホットケーキ ミックス 三温糖 黒砂糖	コーン缶 ごぼう 水菜 大根 わかめ りんご
6	沖縄そば 納豆カレーかき揚げ ぼりぼりきゅうり オレンジ		牛乳 鮭おにぎり	豚三枚肉 納豆 ウインナー 卵 牛乳 鮭フレーク	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 精白米	ねぎ・玉ねぎ きゅうり トマト わかめ ネーブル 刻みのり	23	五目チャーハン さつま芋バター煮 お揚げのみそ汁 バナナ		牛乳 あんパン	卵 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 さつま芋 三温糖 バター 小麦粉 黒砂糖	りんご レモン汁 切干し大根 えのきたけ き苗 バナナ あんパン
7	ごはん 白身魚のピカタ さつま芋サラダ イナムドゥチ オレンジ		牛乳 アーサ入りヒラ ヤーチー	白身魚 卵 粉チーズ 豚肩肉 かまぼこ 牛乳 ツナ缶	精白米 小麦粉 なたね油 さつま芋 じゃが芋 切りこんにゃく	トマト レーズン 干しいたけ 竹の子 葉ねぎ ネーブル あおさ・にら	25	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき炒め ほうれん草のみそ汁 みかん		牛乳 鶏ごぼう おにぎり	鮭 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳 鶏もも肉 大豆	精白米 無塩バター 三温糖 なたね油 精白米 なたね油	キャベツ しめじ・ひじき レモン汁 ピーマン 切干し大根 ほうれん草 干しいたけ
8	麦ごはん チキン唐揚げ もやしチャンプルー コーンスープ りんご		牛乳 お誕生日ケーキ	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	精白米 押麦 なたね油 かたくり粉	インゲン もやし ピーマン コーンクリーム コーン缶 りんご	26	あわごはん ポークチャップ ブロッコリーソテー 白菜ベーコンスープ バナナ		牛乳 アメリカドック	豚肩肉 ベーコン 牛乳 卵 牛乳 ウインナー	米・あわ なたね油 三温糖 じゃが芋 春雨(乾) 小麦粉	しめじ ホールトマト ブロッコリー 黄ピーマン 白菜・バナナ 小松菜 干しいたけ
9	親子丼 きゅうりの甘酢あえ 小松菜のみそ汁 バナナ		牛乳 スティックパン	鶏もも肉 卵 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖	葉ねぎ きゅうり わかめ トマト 小松菜 バナナ スティックパン	27	ごはん 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーじゃが炒め 豆乳スープ みかん		牛乳 田作り くずもち	鶏もも肉 しらす干し 高野豆腐 豆乳(無調整) 牛乳 きな粉 煮干し	精白米 ごま かたくり粉 なたね油 じゃが芋 黒砂糖 三温糖	パプリカ マーマレード ブロッコリー パプリカ もやし 小松菜 みかん
11	ごはん サンマの竜田揚げ きんぴらごぼう 春雨スープ オレンジ		牛乳 小倉トースト	さんま開き 鶏肉 牛乳 つぶあん	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖・ごま 春雨(乾) 食パン 無塩バター	トマト ごぼう・白菜 ピーマン 干しいたけ わかめ カイワレ大根 ネーブル	28	クファジュシー 魚天ぶら 白菜の白和え アーサ汁 オレンジ		牛乳 黒糖ちんすこう	豚肩肉 白身魚 卵 沖縄豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく 黒砂糖 三温糖	ひじき 葉ねぎ 白菜 人参 あおさ・冬瓜 カイワレ大根 ネーブル
12	あわごはん 肉じゃが スパサラダ 小松菜のみそ汁 りんご		牛乳 シリアルクッキー	豚肩肉 卵 かにかま 沖縄豆腐 きな粉 牛乳	米・あわ じゃが芋 なたね油 サラダスパ 小麦粉 無塩バター 黒砂糖	インゲン トマト きゅうり 小松菜 干しいたけ りんご・枝豆 レーズン	29	ごはん 豆腐の中華あんかけ かぼちゃサラダ 豚汁 オレンジ		牛乳 ジャムサンド	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 豚肩肉 高野豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 切りこんにゃく 食パン	ちんげん菜 竹の子 きくらげ 南瓜・りんご レーズン ネーブル ジャム
13	焼きそば ブロッコリーサラダ カボチャのポタージュスープ オレンジ		牛乳 ごぼうチップ ワカメおにぎり	豚肩肉 ロースハム 豆乳(無調整) 牛乳	中華めん なたね油 かたくり粉 精白米	ピーマン しめじ・南瓜 ブロッコリー コーン缶 りんご ふりかけ ごぼう	30	ごはん 豆腐の中華あんかけ かぼちゃサラダ 豚汁 オレンジ		牛乳 ジャムサンド			
14	ごはん 魚フライタルタルソース キャベツ炒め ゆし豆腐 みかん		牛乳 ビーフン炒め	白身魚 卵 鶏肉 ゆし豆腐 牛乳 ウインナー	精白米 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 ビーフン	キャベツ セロリ 小松菜 りんご もやし 人参							
15	ワカメごはん レバニラ炒め ひじきのゴマ和え えのきのみそ汁 オレンジ		牛乳 芋かりんとう	豚レバー 豚肩肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 ごま なたね油 三温糖 さつま芋 グラニュー糖	わかめ にら・ひじき パプリカ 切干し大根 きゅうり・豆苗 えのきたけ ネーブル							
16	豆腐のカレー丼 カリカリきゅうり 大根のみそ汁 バナナ		おやつなし	沖縄豆腐 ツナ缶 牛乳	精白米 なたね油 ごま おつゆ麩	小松菜 きゅうり わかめ 大根 バナナ クリームパン							



3月の休園日  
★ 20日春分の日

- ★ 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。

