

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金 | 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月 | 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土 | 親子遠足 | | | | | | 19火 | 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月 | 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木 | 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 おほかちーズ 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火 | 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金 | 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水 | 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土 | 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木 | 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月 | 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金 | 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火 | 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土 | 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水 | 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月 | 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木 | 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火 | 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金 | 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水 | 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土 |  <p>バランスよく たべましょう</p> <p>ちやにくをつくる</p> <p>からだをうごかすおからにのる</p> <p>からだのちょうしをととのえる</p> | | | | | |
| 14木 | 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 にら 人参 | | | | | | | |
| 15金 | 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土 | 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 | | | | | | | |

★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。



3月の休園日
★ 20日春分の日