

幼児食こんだて

令和6年 4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月	チキンカレー ヨーグルト和え コンソメスープ りんご		牛乳 バナナケーキ	鶏もも肉 ヨーグル 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 なたね油 三温糖 粉黒糖 小麦粉	南瓜 人参・白菜 黄桃缶 バナナ ほうれん草 ネーブル りんご	17水	キーマカレー コールスローサラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ		牛乳 カスタードプリン	豚挽き肉 大豆水煮 鶏ささみ 牛乳 卵	精白米 なたね油 小麦粉 三温糖 グラニュー糖 バター	しめじ ピーマン セロリ ホールトマト キャベツ コーン缶 ほうれん草
2火	あわごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ もやしチャンプルー そうめん汁 バナナ		牛乳 ジャムサンド	厚揚げ 鶏ひき肉 鶏肉 牛乳	精白米 あわ 三温糖 かたくり粉 なたね油 そうめん 食パン	人参・もやし グリーンピース ピーマン セロリ 干しいたけ 小松菜 バナナ	18木	お弁当会		牛乳 スイートポテト	牛乳 卵	さつま芋 無塩バター	
3水	沖縄そば 魚の磯辺揚げ ほうれん草の白和え みかん		牛乳 野菜おにぎり	かまぼこ 豚肉 白身魚 卵 沖縄豆腐 牛乳	沖縄そば 三温糖 小麦粉 なたね油 糸こんにゃく 精白米	青のり ほうれん草 人参 みかん ふりかけ 刻みのり	19金	ごはん 豚肉のチンジャオロース 納豆和え 豆腐のすまし汁 バナナ		牛乳 ジャムサンド	豚肩ロース 納豆 チーズ しらす干し 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 食パン	ピーマン 竹の子 人参 ほうれん草 わかめ 白ねぎ バナナ
4木	ごはん 白身魚のピカタ さつま芋サラダ イナムドウチ バナナ		牛乳 黒糖蒸しパン	白身魚 卵 粉チーズ 豚肩ロース かまぼこ 牛乳	米・小麦粉 なたね油 さつま芋 じゃが芋 切りこんにゃく ケーキミックス 黒砂糖	レタス 玉ねぎ レーズン 干しいたけ 竹の子 ねぎ バナナ	20土	レタスチャーハン 蒸し芋 豆腐のみそ汁 りんご			卵 魚肉ソー セージ 沖縄豆腐	精白米 なたね油 さつま芋	レタス 人参 白ねぎ 小松菜 大根 りんご
5金	麦ごはん 松風焼き 豆腐チャンプルー 小松菜のみそ汁 りんご		牛乳 きなこクッキー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 しらす干し 牛乳 きな粉 卵	精白米 押麦・ごま パン粉 三温糖 なたね油 小麦粉 無塩バター	キャベツ 人参 ピーマン 小松菜 干しいたけ りんご	22月	ごはん 魚のパン粉焼き もやしと青菜炒め 冬瓜のみそ汁 オレンジ		牛乳 大学芋	白身魚 卵 粉チーズ 豚肩ロース 油揚げ 牛乳	精白米 パン粉 なたね油 さつま芋 グラニュー糖 黒ごま	もやし ほうれん草 冬瓜 干しいたけ わかめ 葉ねぎ ネーブル
6土	二色丼 もずく酢 玉ねぎのみそ汁 オレンジ		牛乳 あんパン	鶏ひき肉 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 おつゆ麩	白ねぎ ピーマン もずく きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ	23火	あわごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 りんご		牛乳 ジュシーおにぎり	沖縄豆腐 鶏ひき肉 豚肩ロース 牛乳 豚もも肉	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖・ごま 糸こんにゃく 精白米	コーン缶 ごぼう 大根 キャベツ りんご・人参 干しいたけ
8月	ごはん 豚肉の中華風炒め さつま芋オレンジ煮 アーサと冬瓜のすまし汁 オレンジ		牛乳 ぼりぼり田作り チンピン	豚肩ロース 沖縄豆腐 牛乳 煮干し	精白米 なたね油 かたくり粉 さつま芋 三温糖・ごま 小麦粉 黒砂糖	白菜 パプリカ 干しいたけ あおさ カイワレ大根 冬瓜 ネーブル	24水	タコライス ポテトフライ 青菜のすまし汁 オレンジ		牛乳 ぼりぼり田作り くずもち	豚挽き肉 チーズ 牛乳 きな粉 煮干し	精白米 じゃが芋 なたね油 黒砂糖 白ごま 三温糖	レタス トマト 青のり ちんげん菜 玉ねぎ わかめ ネーブル
9火	あわごはん チキン照り焼き ふーちゃんがる コーンスープ バナナ		牛乳 クリームチーズ入 リスコーン	鶏もも肉 卵 豚もも肉 牛乳 チーズ	精白米 あわ・車麩 三温糖 なたね油 かたくり粉 ケーキミックス	キャベツ もやし コーンクリーム ム コーン缶 バナナ	25木	親子丼 あっさりピクルス和え 豆腐のみそ汁 バナナ		牛乳 ツナサンド	鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 牛乳 ツナ缶	精白米 上白糖 はちみつ ロールパン	葉ねぎ きゅうり 大根・白菜 トマト わかめ バナナ きゅうり
10水	ナポリタン 温野菜サラダ かきたま汁 オレンジ		牛乳 おかかチーズお にぎり	魚肉ソー セージ 粉チーズ 卵 牛乳 かつお節 チーズ	スパゲッティ 無塩バター 三温糖 かたくり粉 精白米	ピーマン ホールトマト ブロッコリー キャベツ コーン缶 ちんげん菜 ネーブル	26金	カレーピラフ つくね焼き ブロッコリーサラダ 大根のすまし汁 オレンジ		牛乳 お誕生日ケーキ	魚肉ソー セージ しらす干し 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 牛乳	精白米 バター かたくり粉 なたね油 三温糖	ピーマン セロリ・ひじき 青のり・トマト ブロッコリー レタス・豆苗 わかめ 大根・オレンジ
11木	ごはん 鮭のポテトクリーム焼き ひじき炒め 白菜のみそ汁 バナナ		牛乳 ツナサンド	べに鮭 油揚げ 大豆水煮 牛乳 ツナ缶	精白米 かたくり粉 じゃが芋 なたね油 ロールパン	コーンクリーム 干しひじき にら・白菜 わかめ・ねぎ バナナ きゅうり	27土	焼きそば きゅうりとトマトの酢の物 小松菜のみそ汁 バナナ		牛乳 メロンパン	豚肩ロース ツナ缶 油揚げ 牛乳	蒸し中華 なたね油 三温糖	キャベツ ピーマン しめじ きゅうり わかめ・トマト 小松菜・大根 バナナ
12金	麦ごはん 豆腐入りナゲット にんじんしりしりー ミネストローネスープ りんご		牛乳 セサミスティック	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン 牛乳	精白米 押麦・パン粉 なたね油 じゃが芋 マカロニ 三温糖 黒ごま	トマト・白菜 インゲン キャベツ 玉ねぎ セロリ ホールトマト りんご	30火	あわごはん 揚げ魚のケチャップあんかけ キャベツのさっぱり和え うどんスープ オレンジ		牛乳 かぼちゃの蒸し パン	白身魚 かまぼこ 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 なたね油 三温糖 うどん(乾) ケーキミックス	ピーマン キャベツ・白菜 パイン缶詰 干しいたけ ネーブル 南瓜 りんご
13土	マーボー丼 ポリポリきゅうり ほうれん草のみそ汁 バナナ		牛乳 バームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 おつゆ麩	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり ほうれん草 バナナ	<div data-bbox="1023 2195 1449 2387" data-label="Text"> <p>4月の休園日 ★ 30日昭和の日</p> </div> <div data-bbox="1449 2195 1835 2414" data-label="Image"> </div>						
15月	ごはん チキントマト煮カレー風味 ひじきの和え物 小松菜とエノキのすまし汁 オレンジ		牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉 大豆水煮 ロースハム 牛乳 卵	精白米 小麦粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 ケーキミックス バター	ホールトマト しめじ・ひじき レタス コーン缶 小松菜 えのきたけ オレンジ							
16火	あわごはん グルクンのから揚げ 春雨サラダ アーサ汁 りんご		牛乳 油みそおにぎり (ツナ)	グルクン フィレ ロースハム 牛乳 ツナ缶	精白米 あわ・春雨 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま	トマト もやし えのきたけ あおさ 冬瓜 りんご 葉ねぎ							

★ 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。

