

幼児食こんだて

令和6年 5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	マーボー丼 ポテトチーズ焼き 小松菜のみそ汁 オレンジ		牛乳 スイートポテト	沖縄豆腐 豚挽き肉 しらす干し チーズ 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 じゃが芋 さつま芋 無塩バター	グリーンピース 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ ネーブル	21	あわごはん チキン唐揚げ もやしチャンプルー コーンチャウダー バナナ		牛乳 キャロットサンド	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 ベーコン 豆乳(無調整 牛乳	精白米 あわ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 じゃが芋 食パン	トマト もやし ピーマン 玉ねぎ コーン缶 バナナ 人参
2	焼きそば 高野豆腐入り卵とじ 白菜ベーコンスープ オレンジ		牛乳 油みそおにぎり (ツナ)	豚肩ロース 高野豆腐 卵 ベーコン 牛乳 ツナ缶	中華めん なたね油 精白米 三温糖	キャベツ ピーマン 白菜 しめじ ほうれん草 小松菜 ネーブル	22	ハヤシライス キャロットサラダ コンソメスープ オレンジ		牛乳 ぼりぼり田作り くずもち	牛もも肉 豚もも赤肉 牛乳 きな粉 煮干し	精白米 なたね油 小麦粉 黒砂糖 白ごま 三温糖	セロリ しめじ・豆苗 グリーンピース ホールトマト キャベツ えのきたけ インゲン
7	あわごはん チキン磯焼き にんじんしりしりー ほうれん草のみそ汁 りんご		牛乳 黒糖ちんすこう	鶏もも肉 しらす干し 卵 牛乳 きな粉	精白米 あわ パン粉 なたね油 小麦粉 黒砂糖 三温糖	青のり ピーマン キャベツ ほうれん草 干しいたけ りんご	23	ごはん 豆腐の中華あんかけ さつま芋オレンジ煮 鶏ごぼう汁 りんご		牛乳 ビスケット フルーツゼリー	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 鶏もも肉 厚揚げ 牛乳 粉ゼラチン	精白米 かたくり粉 さつま芋 三温糖	ちんげん菜 白菜・りんご きくらげ 干しいたけ 白ねぎ・大根 ごぼう・りんご パイン缶
8	五目チャーハン 豆腐団子の甘酢あんかけ スライストマト えのきのみそ汁 オレンジ		牛乳 ジャムサンド	卵 ロースハム 沖縄豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	精白米 なたね油 片栗粉 三温糖 食パン	白ネギ レタス トマト えのきたけ 豆苗 オレンジ ジャム	24	沖縄そば さつま芋天ぷら ひじきと干切り大根のゴマ酢和え オレンジ		牛乳 お誕生日ケーキ	かまぼこ 豚三枚肉 牛乳 卵	沖縄そば 三温糖 さつま芋 小麦粉・ごま なたね油	切干し大根 きゅうり ひじき 人参 ネーブル
9	カレーライス あっさりピクルス コンソメスープ りんご		牛乳 クリームチーズ 入リスコーン	豚もも肉 牛乳 卵 牛乳 チーズ	精白米 じゃが芋 なたね油 白糖 はちみつ ケーキミックス 三温糖	きゅうり 大根 トマト キャベツ 人参 りんご	25	豆腐のカレー丼 大根の梅肉和え レタスのみそ汁 バナナ		牛乳 おおかチーズお にぎり	沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳 かつお節 チーズ	精白米 なたね油	小松菜 大根 きゅうり わかめ 練り梅 レタス・豆苗 バナナ・青のり
10	麦ごはん 八宝菜 ツナ春巻き ふわふわ豆腐スープ バナナ		牛乳 黒糖蒸しパン	豚肩肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳	米・押麦 かたくり粉 なたね油 春雨 春巻きの皮 ケーキミックス 黒砂糖	白菜・にら 竹の子 干しいたけ きくらげ ちんげん菜 バナナ	27	ごはん 魚のパン粉焼き ふーちゃんぶる アーサ汁 オレンジ		牛乳 ウイナーロー ルサンド	白身魚 卵 粉チーズ 豚モモ肉 牛乳 ウイナー チーズ	精白米 パン粉 なたね油 車麩 食パン	青のり からしな もやし えのきたけ あおさ 葉ねぎ ネーブル
11	もずく丼ぶり きゅうりとトマトの酢の物 玉ねぎのみそ汁 オレンジ		牛乳 しそおにぎり	鶏ひき肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉	もずく パプリカ コーン缶 きゅうり わかめ トマト ネーブル	28	あわごはん チンジャオロース かぼちゃサラダ はんぺんのすまし汁 オレンジ		牛乳 ホットケーキ	牛もも肉 はんぺん 牛乳 卵	精白米 あわ なたね油 三温糖 ケーキミックス	ピーマン 竹の子水煮 えのきたけ 南瓜 りんご 小松菜 ネーブル
13	ごはん 魚の南蛮漬け さつま芋サラダ 青菜のすまし汁 オレンジ		牛乳 ココロスノー ボール	白身魚 牛乳 きな粉 豆乳(無調整 牛乳	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 さつま芋 じゃが芋 小麦粉	ピーマン カイワレ大根 レーズン 小松菜 わかめ 冬瓜 ネーブル	29	麦ごはん サバの照り焼き ひじきとゴボウのサラダ 春雨スープ バナナ		牛乳 バナナケーキ	まさば ロースハム 牛乳 卵	精白米 押麦・春雨 三温糖 なたね油 粉黒糖 小麦粉	トマト ひじき(乾) ごぼう 枝豆・豆苗 白菜 バナナ
14	あわごはん 豚肉のみそ焼き 納豆和え うどんスープ りんご		牛乳 ツナマヨトースト	豚肩肉 納豆 チーズ しらす かまぼこ 牛乳 ツナ缶	精白米 あわ なたね油 うどん 食パン	パプリカ ほうれん草 白菜 干しいたけ 葉ねぎ りんご キャベツ	30	ごはん チキンチャップ ブロッコリーごま和え そうめん汁 りんご		牛乳 プリン	鶏もも肉 大豆 牛乳 卵	精白米 なたね油 三温糖	しめじ ホールトマト ブロッコリー 干しいたけ 小松菜 りんご 黄桃缶
15	ビビンバ丼 もずく酢 ワカメと油揚げのみそ汁 オレンジ		牛乳 メロンパン風ク ッキー	豚挽き肉 卵 油揚げ 牛乳	精白米 押麦 三温糖 白ごま なたね油 ケーキミックス	もやし 小松菜 もずく トマト 大根 わかめ ネーブル	31	ちゃんぽん風麺 ポリポリきゅうり ヨーグルト和え		牛乳 しそおにぎり	豚肩肉 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	中華めん なたね油 精白米 白ごま 三温糖	もやし キャベツ コーン缶 きゅうり 黄桃缶 バナナ ふりかけ
16	お弁当会		牛乳 ぼりぼり田作り ワカメおにぎり	牛乳 煮干し	精白米	ふりかけ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5月の休園日 ★ 3日(金)憲法記念日</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>うがいのしかた</p> <p>しょくじのあとは… クチュクチュうがいをする</p>  <p>そとからかえったら… ガラガラうがいをする</p>  <p>それぞれ2~3かいずつやってみよう</p> </div>						
17	麦ごはん 魚のカレーかけ 大根の梅肉和え アーサと冬瓜のすまし汁 バナナ		牛乳 チンピン	白身魚 沖縄豆腐 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 黒砂糖 なたね油	グリーンピース 大根・ワカメ きゅうり 練り梅 あおさ・豆苗 冬瓜 バナナ							
18	焼きうどん もやしナムル 小松菜のみそ汁 りんご			豚肩肉 削り節 ツナ缶 油揚げ	うどん なたね油 三温糖 白ごま	キャベツ セロリ しめじ 白ねぎ 小松菜 りんご							
20	ひじきごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ えのきのみそ汁 オレンジ		牛乳 ツナパン	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース スライス 納豆・卵 ツナ缶 牛乳	精白米 なたね油 じゃが芋 こんにやく 三温糖 小麦粉 ケーキミックス	ひじき ごぼう・豆苗 インゲン 玉ねぎ えのきたけ わかめ ネーブル							

★ 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。

