



幼児食こんだて

令和 元年

※ 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 野原正子

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
7	キーマカレー(強化米入り) ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 バナナ	クラッカー	こいのぼりクッキー ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 ブロッコリー たけのこ	21	ロールパン 鶏のオープン焼き バナナ ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ コーンスープ	りんご	みそおにぎり ミルク	鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス きゅうり コーン缶 ほうれん草
8	あわごはん(強化米入り) 西京焼き そうめん汁 切干大根のゴマ酢あえ ゴーヤーの揚げ煮 ネーブル	せんべい	ちんびん ミルク	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 あわ そうめん	切干大根 人参 きゅうり ごぼう にがうり ネーブル	22	フーチバージュシー 豚の角煮風 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 ネーブル	せんべい	オートミールスナック ミルク	ツナ缶 豚三枚肉 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米	よもぎ レタス 切干大根 人参 きゅうり ごぼう なす ネーブル
9	ごはん(強化米入) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー みそ汁 温サラダ りんご	クラッカー	さつま芋の蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 トマト ブロッコリー	23	ごはん(強化米入り) ちぐさ焼き風 みそ汁 ゴマじゃが りんご ひじきのフレンチあえ	バナナ	洋菓子 ミルク	鶏ひき肉 豆腐 干ひじき ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり Hコーン缶 大根 りんご 人参
10	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	りんご	しらすおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	24	スパゲティミートソース かみかみごぼう レタスのスープ バナナ	クラッカー	ゴマポッキー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ごぼう レタス
11	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	ウエハース	ロールパン ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ネーブル	25	豚肉のみそどんぶり トマトサラダ みそ汁 ネーブル	ウエハース	どら焼き ミルク	豚薄切り肉 わかめ	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ トマト レタス きゅうり へちま ネーブル
13	あわごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 魚のみそ汁 スライストマト ネーブル	クラッカー	くずもち ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 赤魚	精白米 強化米 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく トマト 大根 ニラ ネーブル	27	あわごはん(強化米入り) チキン照り焼き みそ汁 ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ バナナ	クラッカー	大学芋 ミルク	鶏もも肉 豆腐 卵 しらす干し わかめ	精白米 強化米 あわ さつま芋	玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり 大根
14	三色ごはん ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ バナナ	りんご	ブラウニー ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚肉	精白米 じゃが芋	人参 小松菜 人参 きゅうり りんご レーズン 白菜 小松菜	28	納豆ごはん さばの味噌煮 人参シリシリ 鶏肉汁 マッシュポテト ネーブル	りんご	黒糖アガラサー ミルク	さば 竹小町 納豆	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー (冷) もやし とうがん 干しいたけ チンゲン菜 ネーブル
15	ごはん レバーフライ きんぴらごぼ ゆし豆腐 固形ヨーグルト くずきりの甘酢あえ	せんべい	レモンラスク ミルク	豚レバー 卵 鶏もも肉 わかめ ハム ゆし豆腐	精白米 くずきり	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり	29	もずくどんぶり パンクインサラダ キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル	せんべい	きなこラスク ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり ネーブル
16	おべんとう日	バナナ	ヨーグルト入りスコーン ミルク				30	ポークカレー カリカリきゅうり わかめスープ りんご	バナナ	ゴマクッキー ミルク	わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば りんご
17	お誕生会 ごはん(強化米入り) 筑前煮 魚天ぷら すまし汁 トマトサラダ りんご	りんごジュース	デコレーションケーキ ミルク	鶏肉 白身魚	精白米 強化米 ごま	人参 ごぼう トマト レタス 小松菜 糸こんにゃく ブロッコリー たけのこ	31	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 麻婆豆腐 バナナ 春雨サラダ コーンスープ	クラッカー	かるかん ミルク	豆腐 鶏ひき肉 ハム 鶏肉	精白米 強化米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり ほうれん草 Hコーン缶
18	あわごはん(強化米入り) こんにゃくのソテー スティックきゅうり 豚汁 ネーブル	ウエハース	ロールパン ミルク	鶏ささみ 豚肉	精白米 強化米 あわ	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり 大根 干しいたけ 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実施しています。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★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。						
20	ごはん(強化米入り) 鮭のタルタル焼き かぼちゃの煮物 ネーブル 春雨サラダ すまし汁	クラッカー	蒸し芋 ミルク	鮭 ハム	精白米 強化米 春雨 さつま芋	玉ねぎ かぼちゃ もやし きゅうり 人参 たけのこ えのきたけ ネーブル							

