



# 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 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1土	炊き込みごはん トマトサラダ 豚汁 ネーブル	ウエハース 亀の甲せんべい (おにぎり) ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ ネーブル	15土	あわごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ ネーブル	ウエハース スティックパン (クラッカー・果物) ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ
3月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ とうがん汁 ネーブル	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	豚薄切り肉 わかめ	精白米 強化米 マカロニ 強力粉	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 パイン缶 人参 りんご	17月	あわごはん(強化米入り) 肉じゃが ネーブル ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁	クラッカー オートミールクッキー ミルク	豚肉 干ひじき ハム わかめ 豆腐	精白米 強化米 あわ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶 トマト
4火	スパゲティナポリタン風 ポイルウィンナー チキン・コーンスープ バナナ	りんご しらすおにぎり ミルク 歯と口の健康週間	豚薄切り肉 ウィンナー 鶏ささみ	スバゲティ さつま芋 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト缶 バナナ りんご	18火	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ りんご	バナナ ミニキャロットサンド ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ ツナ缶	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
5水	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 パクチョイ炒め もずくスープ マッシュポテト グレープフルーツ	せんべい(クラッカー) クッキー ミルク	鶏もも肉 かまぼこ もずく	精白米 強化米 じゃが芋	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ レーズン	19水	あわごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 人参シリシリー レタススープ ヨーグルトサラダ	せんべい くずもち (りんご) ミルク	さんま開き 豚薄切り肉 Pヨーグルト わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 あわ	人参 ブロッコリー もやし バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ えのきたけ
6木	あわごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 ほうれん草スープ 春雨の中華炒め りんご 芋とひじきのサラダ	バナナ オートミールスナック (おにぎり) ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚もも肉 干ひじき	精白米 強化米 あわ 春雨 さつま芋 コーンフレーク	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ コーン缶 ほうれん草 りんご	20木	おべんとう日	バナナ もずく入りヒラヤーチー ミルク	卵 ハム もずく		バナナ 人参 キャベツ ニラ
7金	へちまどんぶり パンプキンサラダ カリカリきゅうり 魚のみそ汁 ネーブル	あられ ゴーヤーケーキ ミルク	鶏ひき肉 赤魚	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ かぼちゃ きゅうり	21金	<お誕生会> ごはん(強化米入り) 酢豚 棒棒鶏 春巻き 中華スープ りんご	りんごジュース デコレーションケーキ (ホットケーキ) ミルク	豚肉 絹ごし豆腐 ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ きゅうり トマト りんご
8土	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 人参シリシリー すまし汁 ネーブル	ウエハース ロールパン ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚薄切り肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ネーブル	22土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	ウエハース 焼き菓子 (おにぎり) ミルク	豚薄切り肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン Hコーン缶 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル
10月	ごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 バナナ ブロッコリー みそ汁	クラッカー ミニマドレーヌ (おにぎり) ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー ニラ バナナ	24月	もずくどんぶり(feコーン) コールスローサラダ フライドポテト 豚汁 固形ヨーグルト	クラッカー 人参クラッカー ミルク	豚薄切り肉 しらす干し 豚肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 人参 Hコーン缶 キャベツ きゅうり 人参 Hコーン缶
11火	あわごはん(強化米入り) 西京焼き そうめん汁 ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ ネーブル	りんご レモンラスク トースト はっ酵乳	白身魚 豆腐 卵 しらす干し わかめ	精白米 強化米 あわ そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	25火	あわごはん(強化米入り) チキン照り焼き 春雨の中華炒め 大根汁 梅肉あえ グレープフルーツ	りんご スイートポテト ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 あおさ	精白米 強化米 あわ 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり もやし
12水	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き コーンサラダ みそ汁 りんご	せんべい(クラッカー) ロッククッキー ミルク	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米	青しそ 玉ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり へちま りんご	26水	あわごはん(強化米入り) 西京焼き きんぴらごぼう ネーブル 温サラダ 春雨スープ	せんべい ちんびん (おにぎり) ミルク	白身魚 竹小町 豚薄切り肉	精白米 強化米 あわ 春雨 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ トマト ブロッコリー
13木	あわごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ グレープフルーツ 切干大根のゴマ酢あえ 春雨スープ	バナナ みそおにぎり ミルク	白身魚 鶏ささみ 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 あわ 春雨 精白米	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ 白菜 グレープフルーツ	27木	雑穀ごはん レバーフライ 人参シリシリー りんご マッシュポテト みそ汁	バナナ 洋菓子 (トースト) ミルク	豚レバー 卵 豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 雑穀 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし とうがん りんご
14金	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ トマトサラダ みそ汁 ネーブル	あられ バナナケーキ ミルク	豚もも肉 厚揚げ 油揚げ わかめ	精白米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 トマト レタス きゅうり えのきたけ	28金	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	あられ ジュージーおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ 人参
29土	カレーピラフ ポイルウィンナー ブロッコリー コーンスープ ネーブル	ウエハース ロールパン ミルク	鶏肉 ウィンナー	精白米 強化米	人参 コーン缶 GP キャベツ ブロッコリー ネーブル	29土	カレーピラフ ポイルウィンナー ブロッコリー コーンスープ ネーブル	ウエハース ロールパン ミルク	鶏肉 ウィンナー	精白米 強化米	人参 コーン缶 GP キャベツ ブロッコリー 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、該当者だけにお配りしています。

★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。

★( )書きは、さんご組が対象です

