



幼児食献立



※ 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。

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水	✪入園・進級おめでとう✪ タコライス マカロニサラダ 魚のみそ汁 いちご	バナナ	バナナケーキ ミルク	あか 豚ひき肉 赤魚(骨抜き)	きいろ 精白米 ▲マカロニ	みどり 玉ねぎ 人参 レタス トマト パイン缶 りんご レーズン きゅうり 大根	16木	おべんとう日	バナナ	ちんびん ミルク					
2木	チキンカレー トマトサラダ もずくスープ バナナのヨーグルト添え	チーズ	ジャムサンド ミルク	鶏もも肉 もずく ◇絹ごし豆腐 ★ヨーグルト	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト レタス きゅうり バナナ	17金	お誕生会 胚芽パン トマトサラダ チキンの照り焼き ナポリタン コーンスープ いちご	せんべい	デコレーションケーキ ミルク	鶏肉 ハム	スパゲティ 胚芽パン	人参 玉ねぎ ピーマン レタス トマト きゅうり えのきだけ いちご		
3金	スパゲティミートソース カリカリきゅうり 白菜のスープ りんご	せんべい	いなり寿司 ミルク	鶏もも肉 ★粉チーズ 豚肉	▲スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ 生しいたけ ピーマン Hコーン缶 きゅうり 白菜 小松菜	18土	もずくどんぶり ほうれん草のツナあえ ゆし豆腐 ネーブル 	ウエハース	ロールパン ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 ネーブル		
4土	炊き込みごはん ポイル野菜  ゆし豆腐 ネーブル	ウエハース	ロールパン ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ ◇ゆし豆腐	精白米	人参 ニラ ブロッコリー 大根	20月	ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ(卵抜き) 白菜の昆布あえ 豚汁 りんご	ビスケット	さつま芋の蒸しパン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉	精白米 さつま芋	人参 ブロッコリー (冷) もやし 白菜 きゅうり 塩昆布 大根 干しいたけ		
6月	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のソテー みそ汁 りんご	ビスケット	スイートポテト ミルク	白身魚 豚ひき肉 わかめ	精白米 さつま芋	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 大根 りんご	21火	ごはん レバーフライ 野菜チャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 ネーブル	りんご	かるかん ミルク	豚レバー ●卵 ◇豆腐 ポーク缶 もずく(塩抜き)	精白米 ▲そうめん	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり ネーブル		
7火	ごはん(強化米) チキン照り焼き 人参シリシリ(卵抜き) くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	りんご	サーターアンダギー ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ ●竹小町(卵 不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米 くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり とうが ネーブル	22水	和風スパゲティ 温サラダ マッシュポテト すまし汁 バナナ	チーズ	しらすおにぎり ミルク	豚肉 わかめ ◇絹ごし豆腐	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 人参 干しいたけ しめじ マッシュルーム 缶 ピーマン ブロッコリー (冷)		
8水	ごはん(強化米) さばのみそ煮 きんぴらごぼう カリカリきゅうり レタスのスープ いちご	チーズ	きなこトースト ミルク	さば(生) 鶏もも肉 わかめ	精白米	長ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ きゅうり レタス 玉ねぎ	23木	ごはん(強化米) 豆腐団子の甘酢あん 切干大根のイリチー ブロッコリー すまし汁 りんご	バナナ	田芋パイ ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 豚肉	精白米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー (冷) しめじ 白菜		
9木	沖縄そば 魚の磯天ぷら 温サラダ バナナ	せんべい	ツナマヨおにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ 白身魚 ●卵 ツナ缶	▲沖縄そば (茹)	刻み昆布 Hコーン缶 トマト ブロッコリー バナナ キャベツ	24金	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ ひじきのフレンチあえ スライスマト みそ汁 固形ヨーグルト	胚芽クラッカー	くずもち ミルク	ちりめんじゃこ 白身魚 干ひじき ●ハム(卵不 使用) ◇豆腐	精白米	小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり Hコーン缶 トマト とうが		
10金	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	胚芽クラッカー	人参クラッカー ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ(水 煮) ニラ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶	25土	焼きそば スティックきゅうり コーンスープ ネーブル 	ウエハース	焼き菓子 ミルク	豚薄切り肉	▲焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 ネーブル		
11土	豚肉のみそどんぶり ブロッコリー ポテトスープ ネーブル 	ウエハース	ロールパン ミルク	豚薄切り肉	精白米 じゃが芋	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル	27月	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き 昆布イリチー パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー	ミニマドレーヌ ミルク	豚もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく かぼちゃ 大根 ネーブル		
13月	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 焼きかぼちゃ そうめん汁 ネーブル	クラッカー	芋スティック ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 竹小町(卵不 使用)	精白米 ▲そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ かぼちゃ ネーブル	28火	ごはん(強化米) 豆腐のかき揚げ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 固形ヨーグルト	せんべい	いちごマフィン ミルク	◇豆腐 ●竹小町(卵 不使用) ●卵 豚ひき肉	精白米	ネーブル 人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 白菜		
14火	ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ しゃきしゃき炒め ほうれん草のおかかあえ ゆし豆腐 りんご	せんべい	ピザトースト ミルク	●竹小町(卵 不使用) ●卵 豚薄切り肉 ●竹小町(卵 不使用) ◇ゆし豆腐 ●ハム(卵不 使用)	精白米	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ほうれん草 白菜 りんご ホールトマト缶 玉ねぎ 赤ピーマン	30木	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ ゆし豆腐 りんご	バナナ	揚げパン ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 鮭 ●ハム(卵不 使用) ◇ゆし豆腐	精白米 春雨	たけのこ(水 煮) もやし きゅうり 人参 りんご		
15水	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 豆乳シチュー ネーブル	チーズ	鮭おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 鶏もも肉	◎ロールパン (超熟) じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー (冷)	<p>★ 食材、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。</p> <p>★ 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。</p> <p>★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。</p> <p>★ 幼児食移行期(1~1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて</p>								