



幼児食こんだて



平成32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。

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	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 白菜のスープ チーズ バナナ	せんべい こいのぼりクッキー 乳飲料	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 豚肉 ★スティックチーズ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン GP・ピーマン ホールトマト きゅうり 白菜・小松菜 干しいたけ バナナ	20	三色ごはん キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ヨーグルトサラダ	クラッカー ゴマ風味焼き菓子 ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 ◇ゆし豆腐 ★Pヨーグルト	精白米	人参 小松菜 キャベツ きゅうり バナナ みかん缶 パイン缶 りんご レーズン
2	あわごはん 麻婆豆腐 カリカリきゅうり わかめスープ ネーブル	ウエハース ロールパン 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 ニラ きゅうり みつば ネーブル	21	沖縄そば かぼちゃ天ぷら 大根とツナのナムル バナナ	せんべい 洋菓子 ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	▲沖縄そば(茹) 精白米	山東菜 かぼちゃ 大根 ほうれん草 バナナ
7	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー ココア蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 豚三枚肉 ◇油揚げ 刻み昆布	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 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 ニラ ネーブル	22	<お誕生会> ごはん(強化米) 魚てんぷら すまし汁 筑前煮 トマトサラダ りんご	胚芽クラッカー デコレーションケーキ ミルク	白身魚 鶏肉	精白米 あわ	干しいたけ ごぼう 糸こんにゃく 冬瓜 コーン缶 小松菜 ブロッコリー トマト・レタス りんご
8	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 スティックきゅうり 魚のみそ汁 りんご	バナナ くずもち ミルク	豚薄切り肉 ●卵 赤魚(骨抜き)	精白米	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり きゅうり 大根 りんご	23	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 焼き菓子 ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり ニラ ネーブル
9	カレーピラフ ボイル野菜 鶏肉汁 ネーブル	ウエハース ロールパン ミルク	鶏もも肉	精白米	人参 マッシュルーム缶 Hコーン缶 GP ブロッコリー 大根 とうがן 干しいたけ ネーブル	25	ポークカレー カリカリきゅうり チーズ わかめスープ りんご	クラッカー きなこトースト ミルク	白身魚 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 きゅうり みつば りんご
11	ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー わかめスープ ネーブル	クラッカー きなこクッキー ミルク	◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ●卵 豚もも肉 わかめ	精白米 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 ブロッコリー みつば ネーブル	26	ごはん(強化米) もずくシュウマイ 人参シリシリ(卵抜き) きゅうりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	ビスケット ちんびん ミルク	豚肉 もずく ツナ缶 しらす干し わかめ	精白米	玉ねぎ 干しいたけ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル
12	スパゲティミートソース ゴマじゃが キャベツのツナあえ コーンスープ バナナ	ビスケット みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶	▲スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト・セロリ ピーマン キャベツ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 バナナ	27	ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー 中華スープ バナナのヨーグルト添え	胚芽クラッカー 大学芋 ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 ●卵 ★Pヨーグルト	精白米 春雨	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
13	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー もずくの酢物 とうがん汁 りんご	胚芽クラッカー ブラウニー ミルク	鮭 豚肉 もずく わかめ	精白米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり とうがん パイン	28	レタスごはん 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 すまし汁 りんご	バナナ ミニ キャロットサンド ミルク	※鮭フレーク 赤魚(骨抜き) 豚ひき肉 もずく(塩抜き) わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米	レタス かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり たけのこ りんご
14	おべんとう日	バナナ ホットケーキ ミルク				29	あわごはん 納豆みそ 魚のから揚げ 人参シリシリ(卵抜き) みそ汁 りんご	せんべい 小松菜おにぎり ミルク	◇ひきわり納豆 豚肉 赤魚(骨抜き) ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 あわ	人参 ブロッコリー(冷) もやし えのきたけ りんご
15	ロールパン ハンバーグ スライスマト マカロニサラダ 豆乳シチュー りんご	胚芽クラッカー 蒸し芋 ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	◎ロールパン(超熟) ▲マカロニ じゃが芋	玉ねぎ トマト パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー	30	豚肉のみそどんぶり ボイルオクラ ゆし豆腐 ネーブル	ウエハース スティックパン ミルク	豚薄切り肉 ◇ゆし豆腐	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ オクラ ネーブル
16	もずくどんぶり スライスマト みそ汁 ネーブル	ウエハース スティックパン ミルク	もずく 豚ひき肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト とうがん ニラ バナナ						
18	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スティックきゅうり 魚のみそ汁 りんご	ビスケット ロッククッキー ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町(卵不使用) 赤魚(骨抜き)	精白米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ きゅうり 大根 ほうれん草 りんご						
19	ごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め くずきりの甘酢あえ みそ汁 バナナ	りんご ジャムサンド ミルク	豚レバー ●卵 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 くずきり	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 きゅうり えのきたけ バナナ						

★ 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。
 ★ 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。
 ★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。
 ★ 幼児食移行期(1~1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。

