

# 6月 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       |                                    | 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月  | ごはん(強化米)<br>揚げ魚のケチャップあん<br>パクチョイ炒め<br>マッシュポテト<br>もずくスープ ネーブル  |           | ビスケット<br>きなこ蒸しパン<br>ミルク            | 白身魚<br>ツナ缶<br>もずく(塩抜き)                     | 精白米<br>じゃが芋           | パクチョイ<br>人参<br>しめじ<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>ネーブル                          | 16火 | 麦ごはん(強化米)<br>レバーフライ<br>野菜炒め<br>ゴマじゃが<br>みそ汁 りんご            | クラッカー<br>くずもち<br>ミルク                        | 豚レバー<br>●卵<br>ポーク缶<br>もずく(塩抜き)<br>◇絹ごし豆腐 | 精白米<br>じゃが芋             | キャベツ<br>人参<br>玉ねぎ<br>えのきたけ<br>りんご                               |     |
| 2火  | ごはん(強化米)<br>チキン照り焼き<br>春雨の中華炒め<br>カリカリきゅうり<br>レタスのスープ 固形ヨーグルト |           | りんご<br>レモンラスク<br>ミルク               | 鶏もも肉<br>豚もも肉<br>わかめ                        | 精白米<br>春雨             | 玉ねぎ・人参<br>たけのこ<br>キャベツ・しめじ<br>小松菜・きゅうり<br>レタス<br>えのきたけ              | 17水 | ごはん(強化米)<br>西京焼き<br>きんぴらごぼう<br>温サラダ<br>春雨スープ ネーブル          | せんべい<br>バナナケーキ<br>ミルク                       | 白身魚<br>鶏もも肉<br>豚薄切り肉                     | 精白米<br>春雨               | ごぼう・人参<br>糸こんにゃく<br>ニラ・しめじ<br>ブロッコリー<br>白菜/コーン缶<br>たけのこ<br>ネーブル |     |
| 3水  | 麦ごはん(強化米)<br>さばのみそ煮<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>くずきりの甘酢あえ<br>みそ汁 りんご      |           | クラッカー<br>オートミール<br>クッキー<br>ミルク     | さば(生)<br>豚ひき肉<br>わかめ<br>●竹小町(卵不使用)<br>◇油揚げ | 精白米<br>くずきり<br>じゃが芋   | 長ねぎ<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>ニラ<br>りんご                             | 18木 | おべんとう日   | バナナ<br>マフィン<br>乳飲料                          |  |                         |   |     |
| 4木  | 肉みそスパゲティ<br>スティックきゅうり<br>コーンスープ(わかめ)<br>バナナ                   |           | せんべい<br>ツナマヨおにぎり<br>ミルク<br>むし歯予防デー | 豚ひき肉<br>わかめ<br>ツナ缶                         | ▲スパゲティ                | もやし・GP<br>玉ねぎ・人参<br>ごぼう<br>Hコーン缶<br>Cコーン缶<br>バナナ                    | 19金 | <お誕生会><br>ごはん(強化米)<br>酢豚 春巻き<br>棒々鶏 中華スープ<br>青りんご          | 胚芽クラッカー<br>デコレーション<br>ケーキ<br>ミルク<br>19日食育の日 | 豚肉<br>鶏肉<br>わかめ<br>豆腐                    | 精白米<br>じゃが芋             | しいたけ<br>きゅうり・人参<br>トマト・ねぎ<br>もやし・もやし<br>えのきたけ<br>コーン缶<br>ピーマン   |     |
| 5金  | 麦ごはん(強化米)<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ひじきの五目煮<br>ボイルオクラ<br>豚汁 りんご          |           | 胚芽クラッカー<br>ツナポテトサンド<br>ミルク         | ●竹小町(卵不使用)<br>干ひじき<br>ツナ缶<br>豚肉            | 精白米                   | 人参・ニラ<br>糸こんにゃく<br>オクラ<br>大根<br>干しいたけ<br>りんご                        | 20土 | 豚肉のみそどんぶり<br>ボイル野菜<br>そうめん汁<br>ネーブル                        | ウエハース<br>焼き菓子<br>ミルク                        | 豚薄切り肉                                    | 精白米<br>▲そうめん            | 赤ピーマン<br>チンゲン菜<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>大根<br>ネーブル                   |     |
| 6土  | カレーピラフ<br>ボイル野菜<br>豚汁<br>ネーブル                                 |           | ウエハース<br>ロールパン<br>ミルク              | 鶏もも肉<br>豚肉                                 | 精白米                   | 人参・GP<br>マッシュルーム<br>缶<br>Hコーン缶<br>ブロッコリー<br>大根・とうがん<br>干しいたけ<br>バナナ | 22月 | もずくどんぶり(コーン)<br>ポテトサラダ<br>小松菜のゴマあえ<br>春雨スープ<br>バナナ         | クラッカー<br>きなこクッキー<br>ミルク                     | もずく(塩抜き)<br>豚ひき肉<br>ツナ缶<br>白身魚           | 精白米<br>じゃが芋<br>春雨       | ピーマン<br>赤ピーマン<br>Hコーン・人参<br>きゅうり・白菜<br>小松菜<br>たけのこ<br>レーズン      |     |
| 8月  | へちまどんぶり<br>パンプキンサラダ<br>大根とツナのナムル<br>魚のみそ汁<br>りんご              |           | クラッカー<br>ロッククッキー<br>ミルク            | 鶏ひき肉<br>ツナ缶<br>赤魚(骨抜き)                     | 精白米<br>じゃが芋           | 人参・ニラ<br>玉ねぎ・しめじ<br>へちま・大根<br>かぼちゃ<br>チンゲン菜<br>とうがん<br>りんご          | 24水 | ビーフときのこのカレー<br>きゅうりの甘酢あえ<br>みそ汁<br>固形ヨーグルト                 | バナナ<br>蒸し芋<br>ミルク                           | 牛肉<br>しらす干し<br>わかめ<br>もずく(塩抜き)<br>◇絹ごし豆腐 | 精白米<br>じゃが芋             | 人参・玉ねぎ<br>しめじ・エリンギ<br>さやいんげん<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>えのきたけ         |     |
| 9火  | ごはん(強化米)<br>鶏肉のさっぱり煮<br>春雨サラダ<br>ゆし豆腐<br>バナナ                  |           | 胚芽クラッカー<br>黒糖焼き菓子<br>ミルク           | 鶏もも肉<br>ツナ缶<br>◇ゆし豆腐<br>煮干し(小ぶり)           | 精白米<br>春雨             | キャベツ<br>人参<br>きゅうり<br>Hコーン缶<br>バナナ                                  | 25木 | ごはん(強化米)<br>鮭のポテト焼き<br>ゴーヤーチャンプルー<br>きゅうりの甘酢あえ<br>すまし汁 りんご | せんべい<br>洋菓子<br>ミルク<br>旧5月5日                 | 鮭<br>◇豆腐<br>●卵<br>しらす干し<br>わかめ           | 精白米<br>マッシュポテト(乾)       | Cコーン缶<br>にがり<br>人参・もやし<br>玉ねぎ・しめじ<br>きゅうり<br>白菜・りんご             |     |
| 10水 | ごはん(強化米)<br>鮭のみそマヨ焼き<br>昆布イリチー<br>マッシュポテト<br>みそ汁 ネーブル         |           | ビスケット<br>ゴーヤーケーキ<br>ミルク            | 鮭<br>豚3枚肉<br>もずく(塩抜き)<br>◇豆腐               | 精白米<br>じゃが芋           | 刻み昆布<br>かんぴょう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>えのきたけ<br>ネーブル                      | 26金 | 沖縄そば<br>さつま芋のレモン煮<br>大根とツナのナムル<br>バナナ                      | りんご<br>鮭の<br>おにぎり<br>ミルク                    | 豚肉<br>●丸かまぼこ<br>ツナ缶                      | ▲沖縄そば(茹)<br>さつま芋<br>精白米 | 刻み昆布<br>山東菜<br>大根<br>チンゲン菜<br>りんご<br>バナナ                        |     |
| 11木 | ロールパン<br>ポテトの豆乳グラタン<br>スライスマト<br>キャベツのスープ<br>固形ヨーグルト          |           | せんべい<br>しらすおにぎり<br>ミルク             | 鶏ささみ<br>豚肉<br>ツナ缶                          | ◎ロールパン(超熟)<br>じゃが芋(茹) | 人参<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>トマト<br>キャベツ<br>チンゲン菜<br>干しいたけ                | 27土 | ピラフ<br>スティックきゅうり<br>ゆし豆腐<br>ネーブル                           | ウエハース<br>焼き菓子<br>ミルク                        | 鶏肉<br>ごま<br>◇ゆし豆腐                        | 精白米                     | ごぼう<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>ネーブル                                      |     |
| 12金 | 麦ごはん(強化米)<br>豚肉しょうが焼き<br>ひじきの五目煮<br>ブロッコリー<br>すまし汁 ネーブル       |           | りんご<br>大学芋<br>ミルク                  | 豚薄切り肉<br>干ひじき<br>竹小町<br>わかめ<br>◇絹ごし豆腐      | 精白米                   | 赤ピーマン<br>玉ねぎ<br>人参・ニラ<br>糸こんにゃく<br>ブロッコリー<br>たけのこ<br>ネーブル           | 29月 | ごはん(強化米)<br>魚のから揚げ<br>春雨の中華炒め<br>スライスマト<br>なめこ汁 ネーブル       | ビスケット<br>きなこトースト<br>ミルク                     | 赤魚(骨抜き)<br>豚もも肉<br>◇絹ごし豆腐                | 精白米<br>春雨               | たけのこ<br>人参・キャベツ<br>しめじ・小松菜<br>トマト<br>なめこ水煮<br>ネーブル              |     |
| 13土 | 鶏どんぶり<br>スティックきゅうり<br>ゆし豆腐<br>ネーブル                            |           | ウエハース<br>ロールパン<br>ミルク              | ツナ缶<br>●ウインナー<br>◇ゆし豆腐                     | 精白米                   | よもぎ<br>人参<br>きゅうり<br>ネーブル   | 30火 | ごはん(強化米)<br>沖縄風煮つけ<br>さつま芋のから揚げ<br>トマトサラダ<br>みそ汁 りんご       | クラッカー<br>サーター<br>アングギー<br>ミルク               | 豚もも肉<br>◇厚揚げ<br>わかめ                      | 精白米<br>田芋(蒸し)           | 大根・昆布<br>しめじ・人参<br>トマト・レタス<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>りんご              |     |
| 15月 | ごはん(強化米)<br>さんまのかば焼き<br>人参シリシリ(卵抜き)<br>鶏肉汁<br>ヨーグルトサラダ        |           | ビスケット<br>もずく入り<br>ヒラヤーチー<br>ミルク    | さんま開き<br>豚ひき肉<br>鶏もも肉<br>★ヨーグルト            | 精白米                   | 人参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>大根<br>干しいたけ<br>バナナ<br>みかん缶                   |     |  |   |  |                         |   |     |

★ 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。