



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火	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 キャベツのツナあえ 中華スープ りんご	ビスケット 蒸し芋 ミルク 旧盆(ナカヌヒ)	あか 血や肉・骨となる ◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	きいろ 熱や力となる 精白米 春雨	みどり 体の調子をよくする 人参・生しいたけ 玉ねぎ・きゅうり たけのこ(水煮) キャベツ・長ネギ チンゲン菜・ニラ Hコーン缶 りんご	16水	きのこごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ スライストマト みそ汁 梨	ビスケット ミニ キャラットサンド ミルク	あか ◇油揚げ 鶏ひき肉 赤魚 鶏ささみ ◇絹ごし豆腐 わかめ	きいろ 精白米	みどり しめじ・えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ 切干大根 人参・きゅうり ごぼう・冬瓜 トマト・梨
2水	おべんとう日	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク 旧盆(ウークイ)				17木	おべんとう日	バナナ ヒラヤーチー ミルク			
3木	ごはん(強化米) 納豆みそ 鮭のみみじ焼き パパイヤイリチー わかめスープ りんご	バナナ くずもち ミルク	◇納豆 豚肉 鮭 ツナ缶 わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米	人参 パパイヤ ニラ みつば りんご	18金	<お誕生会> さんまご飯 冬瓜のそぼろ煮 梅肉和え 梨 たけのこのすまし汁	せんべい デコレーション ケーキ ミルク	さんま 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 わかめ	精白米	人参 きゅうり 冬瓜 もやし Hコーン缶 ねぎ 梨
4金	沖縄そば かぼちゃフライ バナナ	せんべい ゴマきなこ トースト ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ ★ヨーグルト	▲沖縄そば 刻み昆布 白菜 かぼちゃ バナナ		19土	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ バナナ	クラッカー 焼き菓子 ミルク 19日は食育の日	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ・人参 マッシュルーム缶 トマト・GP、きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 白菜 バナナ
5土	タコライス ポイルウインナー 野菜スープ バナナ	クラッカー ロールパン ミルク	豚ひき肉 ●ウインナー わかめ	精白米 	玉ねぎ 人参 レタス トマト 白菜 えのきたけ バナナ	23水	カレーピラフ ゴマじゃが ほうれん草のツナあえ 春雨スープ チーズ ネーブル	クラッカー 洋菓子 ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	人参・GP マッシュルーム缶 Hコーン缶 ほうれん草 たけのこ(水煮) 白菜 ネーブル
7月	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー ポイル野菜 みそ汁 ネーブル	ビスケット ゴマ風味 焼き菓子 ミルク	豚薄切り肉 豚肉 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ・切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく ニラ・大根・人参 ブロッコリー ネーブル	24木	麦ごはん(強化米) 豚の角煮風 きんぴらごぼう スライストマト レタスのスープ 梨	バナナ 揚げパン ミルク	豚三枚肉 鶏もも肉 わかめ	精白米	ほうれん草 ごぼう・人参 糸こんにゃく ニラ・しめじ トマト・レタス 玉ねぎ・えのきたけ
8火	麦ごはん(強化米) 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 鶏肉汁 梨	りんご 芋スティック ミルク	白身魚 干ひじき 竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米 さつま芋	◇人参 糸こんにゃく ニラ 大根 干しいたけ 梨	25金	もずくどんぶり ポテトサラダ 魚のみそ汁 りんご	胚芽クラッカー ミニマドレーヌ ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 赤魚	精白米 じゃが芋	ピーマン・赤ピーマン Hコーン缶 ◇枝豆・人参 きゅうり・りんご レーズン・大根 ほうれん草 りんご
9水	ナポリタン スティックきゅうり さつま芋のレモン煮 コーンスープ りんご	クラッカー 鮭おにぎり ミルク	鶏もも肉 ★粉チーズ	▲スパゲティ さつま芋	玉ねぎ・人参 セロリ・生しいたけ ピーマン・きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 ほうれん草 りんご	26土	タコライス ポイルウインナー 野菜スープ バナナ	クラッカー 焼き菓子 ミルク	豚ひき肉 ●ウインナー わかめ	精白米	玉ねぎ 人参 レタス トマト 白菜 えのきたけ バナナ
10木	ごはん(強化米) さばのかば焼き 人参シリシリ くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	バナナ サター アランダギー ミルク	さば 鶏ひき肉 わかめ ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 くずきり	人参 玉ねぎ ニラ きゅうり とうがん ネーブル	28月	ごはん(強化米) のり佃煮 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくのソテー なめこ汁 ネーブル	クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 鶏ささみ わかめ	精白米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 なめこ水煮 ネーブル
11金	三色ごはん ポテトサラダ 豚汁 固形ヨーグルト	胚芽クラッカー ジャムサンド ミルク	鶏・肉ひき肉 豚肉 ◇豆腐	精白米 じゃが芋	人参・小松菜 かぼちゃ きゅうり りんご・レーズン 大根・干しいたけ パイン	29火	ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あんかけ さつま芋サラダ 豚汁 梨	りんご 塩昆布おにぎり ミルク	白身魚 豚肉	精白米 紅芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ(水煮) 大根・干しいたけ 梨・りんご
12土	鶏肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐 バナナ	クラッカー ロールパン ミルク	鶏もも肉 ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり バナナ	30水	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 キャベツのツナあえ スライストマト もずくスープ りんご	ビスケット 黒ゴマポッキー 乳飲料	◇厚揚げ 豚ひき肉 もずく(塩抜き) ツナ缶	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ えのきたけ トマト りんご
14月	キーマカレー ポイル野菜 わかめスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー オートミール クッキー ミルク	鶏ひき肉 わかめ ◇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・大根 ホーントマト缶 ブロッコリー みつば・バナナ みかん缶	15火	あわごはん レバーフライ こんにゃくソテー きゅうりの甘酢あえ なめこ汁 ネーブル	クラッカー ブラウニー ミルク	豚レバー ●卵 しらす干し わかめ 鶏ささみ	精白米 あわ	人参・しめじ 玉ねぎ・きゅうり なめこ水煮 小松菜 糸こんにゃく Hコーン ネーブル

- ★ 食材、行事、その他の都合により、献立・材料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。

