

10月



幼児食こんだて



社 会 福 祉 法 人
輝 会 保 育 園

令和3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

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 金	麦ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん 昆布イリチー みそ汁 りんご	せんべい ちんびん ミルク	白身魚 刻み昆布 豚3枚肉	精白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、か んぴょう、人参、糸 こんにゃく、大根、 えのきたけ、りんご	16 土	春雨のあんかけどん ごまかぼちゃ わかめスープえのき バナナ	ウエハース 亀の甲せんべい りんご ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 春雨(2cm)	人参、玉ねぎ、干し いたけ、かぼちゃ、 えのきたけ、みつ ば、バナナ
2 土	ごぼうピラフ スティックきゅうり 鶏肉汁 バナナ	ウエハース あんパン ミルク	●ベーコン (卵不使用) 鶏もも肉	精白米 ごま	ごぼう、人参、玉ね ぎ、ピーマン、きゅう り、とうがんと、干し いたけ、バナナ	18 月	タコライス マカロニサラダ 白菜とベーコンのスー プ ネーブル	ビスケット 蒸し芋 お茶	豚ひき肉 わかめ ●ベーコン (卵不使用)	精白米 ▲マカロニ	玉ねぎ、人参、レタ ス、トマト、パイン 缶、人参、りんご、 レーズン、きゅうり、 白菜、Cコーン缶、 ネーブル
4 月	麦ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き きんぴらごぼう すまし汁 りんご	ビスケット ゴマクッキー ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 もずく(塩抜 き)	精白米	玉ねぎ、赤ピーマ ン、ごぼう、人参、 糸こんにゃく、ニラ、 しめじ、えのきた け、りんご	19 火	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 春雨の中華炒め きゅうりの中華風 みそ汁 柿	ネーブル くずもち お茶	鮭 豚もも肉 もずく(塩抜 き) ◇絹ごし豆 腐	精白米 春雨	玉ねぎ、しめじ、赤 ピーマン、Cコーン 缶、たけのこ、人 参、キャベツ、干し いたけ、小松菜、 きゅうり、柿
5 火	ごはん(強化米) 西京焼き 人参シリシリ きゅうりとみかんの甘酢 豚汁 梨	ネーブル ホットケーキ ミルク	白身魚 鶏ひき肉 豚肉	精白米	人参、玉ねぎ、ニ ラ、きゅうり、みかん 缶、とうがんと、干し いたけ、梨	20 水	ビーフきのこのカレー ブロッコリーのごまマヨあえ ヨーグルトサラダ わかめスープ	チーズ ヒラヤーチー ミルク	牛ひき肉 ★Pヨー グル わかめ ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめ じ、エリンギ、さやい んげん、ブロッコ リー、バナナ、みか ん缶、みつば
6 水	スパゲティミートソース ほうれん草のソテー ヨーグルトサラダ コーンスープ	チーズ レタスと鮭の おにぎり お茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ●ベーコン (卵不使用) ★ヨーグル ト	▲スパゲ ティ	人参、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、トマ ト、セロリ、ピーマ ン、ほうれん草、黄 ピーマン、バナナ、 みかん缶、コーン 缶、白菜	21 木	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ しゃきしゃき炒め きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 りんご	バナナ 小倉ケーキ ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米	糸こんにゃく、もやし 、ごぼう、人参、 きゅうり、みかん 缶、大根、りんご
7 木	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 春雨の中華炒め カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル	バナナ コーンフレーク おこし ミルク	きびなご(1 尾約10g) 豚もも肉 わかめ	精白米 春雨	たけのこ、人参、 キャベツ、しめじ、 小松菜、きゅうり、 大根、ネーブル	22 金	もずくどんぶり パンブキンサラダ 春雨スープ(魚) パイン	胚芽クラッカー ココアムース ビスケット ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米 じゃが芋 春雨	ピーマン、赤ピーマ ン、Hコーン缶、か ぼちゃ、白菜、パ イン
8 金	豚肉のみそどんぶり パンブキンサラダ スライストマト 鶏肉汁 パイン	胚芽クラッカー ぜんざい ウエハース お茶	豚薄切り肉 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	赤ピーマン、チンゲ ン菜、玉ねぎ、かほ ちや、トマト、とう がんと、干しいたけ、 パイン	23 土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが ゆし豆腐 バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	鶏もも肉 ◇ゆし豆腐	精白米 じゃが芋	干しいたけ、玉ね ぎ、人参、Hコー ン缶、バナナ
9 土	ハヤシライス ブロッコリーのごまマヨあえ コーンスープ バナナ	ウエハース メロンパン ミルク	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、ブロッコ リー、Hコーン缶、C コーン缶、ほうれん 草、バナナ	25 月	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう カリカリきゅうり 豚汁 みかん	クラッカー カリカリ小魚 バナナ ミルク	白身魚 鶏もも肉 豚肉 煮干し(小 ぶり)	精白米 ごま	ごぼう、人参、糸こ んにゃく、ニラ、しめ じ、きゅうり、とう がんと、干しいたけ、 みかん
11 月	麦ごはん(強化米) 豚の角煮風 かぼちゃの煮物 くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	クラッカー 大学芋 お茶	豚3枚肉 (1cmス ライス) わかめ ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米 くずきり	ほうれん草、かほ ちや、しめじ、ニラ、 きゅうり、白菜、 ネーブル	26 火	ロールパン 鶏肉のマーレード焼 温サラダ 春雨スープ ヨーグルトサラダ	梨 ツナマヨおにぎり お茶	鶏もも肉 豚薄切り肉 ★Pヨー グル ト	◎ロールパ ン(超熟) 春雨	トマト、キャベツ、ブ ロッコリー、しめじ、 人参、ほうれん草、 りんご、桃缶、キャ ベツ
12 火	きのこごはん さばの塩焼き ひじきサラダ 鶏肉汁 柿	梨 ジャムサンド ミルク	◇油揚げ ツナ缶 さば(生) 干ひじき 鶏もも肉	精白米	しめじ、えのきた け、干しいたけ、人 参、キャベツ、きゅう り、人参、Hコー ン缶、大根、干しい たけ、柿	27 水	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根とツナのナムル コーンスープ 柿	チーズ ケーキ ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米	生しいたけ、人参、 玉ねぎ、たけのこ、 ニラ、大根、チンゲ ン菜、Hコーン缶、C コーン缶、白菜、柿
13 水	青のりごはん レバーフライ 大根とツナのナムル 中華スープ りんご	チーズ ココア蒸しパン ミルク	豚レバ ●卵 ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 春雨	大根、チンゲン菜、 白菜、たけのこ、り んご	28 木	ごはん(強化米) 沖縄風煮つけ 人参シリシリ(卵抜き) なめこ汁 パイン	バナナ ピザトースト ミルク	豚もも肉 ◇厚揚げ ツナ缶 わかめ	精白米	大根、昆布、しめ じ、人参、人参、ブ ロッコリー、もやし、 なめこ水煮、小松 菜、パイン、玉ね ぎ、ホールトマト 缶、ピーマン
14 木	沖縄そば キャベツのツナあえ ヨーグルトサラダ	バナナ カレーおにぎり お茶	豚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ツナ缶 ★Pヨー グル ト	▲沖縄そば	ほうれん草、キャ ベツ、きゅうり、り んご、桃缶	29 金	豚肉ビビンバ もずくの酢物 ごまかぼちゃ すまし汁 柿	せんべい 黒ゴマポッキー ミルク	豚薄切り肉 もずく(塩抜 き) ◇絹ごし豆 腐	精白米	Hコーン缶、小松 菜、もやし、人参、 きゅうり、かぼちゃ、 しめじ、柿
15 金	麦ごはん(強化米) 鮭のあまから煮 大根のきんぴら炒め きゅうりとしらすの甘酢 すまし汁 ネーブル	せんべい マドレーヌ ミルク	鮭 鶏もも肉 しらす干し わかめ もずく(塩抜 き)	精白米 ごま	大根、人参、糸こ んにゃく、ニラ、きゅう り、えのきたけ、 ネーブル	30 土	五目うどん スティックきゅうり バナナ	ウエハース くろ棒 みかん ミルク	鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用)	▲茹うどん	玉ねぎ、人参、干し いたけ、小松菜、 きゅうり、バナナ、 みかん

★ 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。