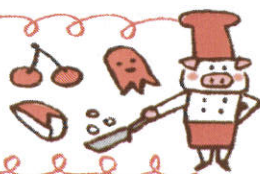


令和3年 8月



幼児食こんだて



社会福祉法人
輝 咲 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。

管理栄養士 植月まみ子

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
				血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする					血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
2月	麦ごはん(強化米) 鶏のから揚げ ひじきの五目煮 スティックきゅうり(マヨ) 豚汁 果物	クラッカー	くずもち お茶	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 豚肉	精白米	人参、糸こんにゃく、ニラ、きゅうり、大根、干しいたけ、りんご	18水	お弁当会	チーズ パン ヤクルト				
3火	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 千切大根のナポリタン ブロッコリー わかめスープ 果物	りんご	キャロットサンド ミルク	●鮭 ●ベーコン (卵不使用) わかめ	精白米	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、切干大根、人参、生しいたけ、ピーマン、ブロッコリー、みつば、メロン	19木	ごはん(強化米) 鮭のあまから煮 こんにゃくのソテー マッシュポテト(青のり) すまし汁 果物	バナナ ヒラヤーチー ミルク	鮭 鶏ささみ ◇絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶	精白米 じゃが芋	糸こんにゃく、人参、小松菜、Hコーン缶、えのきたけ、りんご	
4水	へちまどんぶり ポテトの甘辛揚げ キャベツのツナあえ すまし汁 果物	チーズ	みかんゼリー ビスケット お茶	鶏ひき肉 ツナ缶 ◇油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ネーブル	20金	キーマカレー ひじきのフレンチあえ すまし汁 バナナのヨーグルト添え	せんべい ジャムサンド ミルク	鶏ひき肉 干ひじき ●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、G.P.、ピーマン、ホルトトマト缶、きゅうり、Hコーン缶、たけのこ(水煮)、しめじ、バナナ	
5木	ごはん(強化米) さばのみそ焼き とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーのごまマヨあえ なめこ汁 果物	バナナ	マドレーヌ ミルク	さば(生) 豚ひき肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	とうがん GP ブロッコリー(冷) なめこ水煮 スイカ	21土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが ゆし豆腐 果物	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	
6金	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ とうもろこし 春雨スープ(魚) 果物	せんべい	コーンフレーク おこし ミルク	豚薄切り肉 白身魚 わかめ	精白米 春雨	赤ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、白菜、りんご	23月	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース しゃきしゃき炒め ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 果物	ビスケット ちんびん 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	りんご、玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー(冷)、ネーブル	
7土	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ 果物	ウエハース	どら焼き 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、きゅうり、Hコーン缶、ほうれん草、バナナ	24火	ごはん(強化米) さばの塩焼き 昆布イリチー スライストマト みそ汁 果物	ネーブル ウエハース アイスクリーム	さば(生) 刻み昆布 豚三枚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	かんびょう 人参 糸こんにゃく トマト へちま スイカ	
10火	ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん ポテトサラダ 鶏肉汁 果物	ネーブル	ココア蒸しパン ミルク	白身魚 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、大根、干しいたけ、スイカ	25水	タコライス ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルトサラダ	チーズ ケーキ ミルク	豚ひき肉 ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、コーン缶、ほうれん草、バナナ、みかん缶	
11水	豚肉ビビンバ さつま芋のオレンジ煮 中華スープ ヨーグルトサラダ	チーズ	ピザトースト ミルク	豚薄切り肉 豚薄切り肉 ★Pヨーグルト ●ハム(卵不使用)	精白米 さつま芋 春雨	Hコーン缶、小松菜、もやし、人参、オレンジジュース100%、白菜、たけのこ、バナナ、みかん缶	26木	青のりごはん レバーフライ こんにゃくのソテー きゅうりの甘酢あえ みそ汁 果物	バナナ バナナケーキ ミルク	豚レバー ●卵 鶏ささみ しらす干し わかめ もずく	精白米	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、きゅうり、えのきたけ、りんご	
12木	ごはん(強化米) オクラ納豆 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 果物	バナナ	黒ゴマポッキー ミルク	◇ひきわり納豆 鶏もも肉 ◇豆腐 ●卵 わかめ	精白米	オクラ、にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、大根、ネーブル	27金	もずくどんぶり じゃが芋のしゃきしゃき炒め 魚のみそ汁 果物	胚芽クラッカー 大学芋 お茶	もずく(塩抜き)	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、人参、さいいんげん、大根、パイン	
13金	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりとみかんの甘酢 果物	胚芽クラッカー	いなり寿司 お茶	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布	▲沖縄そば(茹) 精白米 むぎごま	ほうれん草 かぼちゃ きゅうり みかん缶 りんご	28土	鮭レタスごはん ポイルウィンナー きゅうりの中華風 そうめん汁 果物	ウエハース あんパン ミルク	※鮭フレーク ●ウインナー(縦切り)	精白米 ▲そうめん	レタス きゅうり バナナ	
14土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 キャベツのツナあえ わかめスープ 果物	ウエハース	くろ棒 ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米	生しいたけ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ニラ、キャベツ、きゅうり、みつば、バナナ	30月	麦ごはん(強化米) 西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ すまし汁 果物	クラッカー カリカリ小魚 バナナ ミルク	白身魚 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 春雨	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、Hコーン缶、たけのこ(水煮)、しめじ、りんご、バナナ	
16月	麦ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 大根のきんぴら炒め スライストマト 魚のみそ汁 果物	クラッカー	蒸し芋 お茶	◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 白身魚	精白米 ごま	玉ねぎ、赤ピーマン、大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、トマト、とうがん、ネーブル	31火	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ コーンスープ 果物	りんご カレーおにぎり お茶	鶏ささみ ●ハム(卵不使用) ●竹小町 (卵不使用)	◎中華めん	干しいたけ、キャベツ、きゅうり、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、スイカ	
17火	スパゲティミートソース コーンサラダ レタスのスープ 果物	りんご	ねぎじゃこ おにぎり お茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ わかめ	▲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、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、レタス、玉ねぎ、えのきたけ、メロン							



季節の果物は、収穫先の天候、納品の状況によって変更となる場合があります。

★ 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。