



幼児食こんだて表

社会福祉法人
輝 咲 保 育 園

令和4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		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	秋の香り混ぜごはん 白身魚の磯辺揚げ もずくの酢物 ゆし豆腐 果物	ネーブル ちんぴん ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 白身魚 もずく(塩抜き) ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋	人参、しめじ、 干しいたけ、さ やいんげん、 きゅうり、柿		17	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草のツナあえ 果物	バナナ じゃこ青菜 おにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	山菜類、かぼ ちゃ、ほうれん 草、ネーブル	
2	ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 こんにやくのソー スライスマト すまし汁 果物	チーズ ココア蒸しパン ミルク	鶏もも肉 豚肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	糸こんにやく、 人参、Hコーン 缶、ほうれん 草、トマト、カ イワレ大根、りん ご		18	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん しゃきしゃき炒め さつま芋の塩バター煮 みそ汁 果物	胚芽クラッカー ゴマクッキー ミルク	白身魚 鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 さつま芋	糸こんにやく、も やし、ごぼう、 人参、フロコリ う、えのきたけ、 柿	
4	ナポリタン パンプキンサラダ 鶏と野菜のスープ 果物	胚芽クラッカー ひじきおにぎり ミルク	●ベーコン (卵不使用) 鶏もも肉	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、 セロリ、しめじ、 ピーマン、かぼ ちゃ、キャベツ、 えのきたけ、洋 梨、		19	もずくどんぶり 豆腐サラダ そうめん汁 果物	ウエハース カステラ ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 ◇豆腐(湯 通し) ツナ缶	精白米 ▲そうめん	ピーマン、赤 ピーマン、H コーン缶、きゅ うり、人参、パ ナナ	
5	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のかかあえ みそ汁 果物	ウエハース スティックパン ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	人参、さやいん げん、ほうれん 草、白菜、大 根、バナナ		21	麦ごはん(強化米) チキン照り焼き ひじきの煮物 スティックきゅうり 赤魚のみそ汁 果物	クラッカー パインケーキ ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 赤魚(骨抜 き)	精白米	玉ねぎ、人参、 さやいんげん、 きゅうり、とう がん、みかん	
7	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 肉じゃが きゅうりのゴマ酢あえ みそ汁 果物	クラッカー 蒸し芋 ミルク	ツナ缶 ◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、糸こんに やく、人参、フ ロコリ、きゅ うり、えのきた け、りんご		22	カツカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	りんご ヒラヤーチー ミルク	豚ヒレ肉(ト ンカツ) ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 ピーマン、フ ロコリ、レタ ス、赤ピーマ ン、Hコーン缶、 みつば、パイン	
8	タコライス かみかみごぼう 白菜とベーコンのスープ ヨーグルトサラダ	りんご ざくざく ココアクッキー ミルク いい歯の日	豚ひき肉 ●(ベーコ ン・卵不使 用) ★Pヨーグ ルト	精白米	玉ねぎ、人参、 レタス、トマト、 ごぼう、白菜、 Cコーン缶、赤 ピーマン、パセ リ、バナナ、み かん缶		24	ロールパン 鶏の豆乳クリーム煮 マッシュポテト 豚肉と白菜のスープ 果物	バナナ ツナマヨおにぎり ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶	◎ロールパ ン じゃが芋	大根、玉ねぎ、 人参、しめじ、 フロコリ、白 菜、チンゲン 菜、干しいた け、りんご	
9	ごはん(強化米) 鶏肉のマーメイド焼 切干大根のイリチー レタスの甘酢あえ みそ汁 果物	チーズ ゴマきなこトースト ミルク	鶏もも肉 豚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	切干大根、かん びょう、人参、 糸こんにやく、レ タス、かぼ ちゃ、柿		25	きのこごはん さばのみそ焼き くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	せんべい サーター アランダギー ミルク	干ひじき ツナ缶 さば(生) わかめ ●ハム(卵 不使用) ◇油揚げ	精白米 くずきり	しめじ、えの きたけ、干しい たけ、赤ピーマ ン、キャベツ、 大根、柿	
10	青のりごはん 炒り豆腐 白菜のごまあえ レバー汁 果物	バナナ いちごマフィン ミルク	◇豆腐 鶏ひき肉 豚レバー 豚肉	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 ピーマン、白 菜、ほうれん 草、赤ピーマ ン、洋梨		26	しょうゆラーメン きゅうりの中華風 果物	ウエハース はちや棒 りんご ミルク	豚肉 わかめ	◎中華めん	白菜、玉ねぎ、 もやし、人参、 しめじ、きゅう り、バナナ	
11	焼きそば 赤魚のから揚げ きゅうりとみかんの甘酢 コーンスープ 果物	せんべい おこわ風おにぎり ミルク	豚薄切り肉 赤魚(骨抜 き)	▲焼きそば めん	キャベツ、玉ね ぎ、人参、ニラ、 きゅうり、みか ん缶、Hコーン 缶、Cコーン 缶、ほうれん 草、りんご		28	麦ごはん(強化米) 鮭のポテト焼き 沖縄風煮つけ そうめん汁汁 果物	ビスケット ゴマクッキー ミルク	鮭 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布	精白米 マッシュポ テト(乾) ▲そうめん (乾)	Cコーン缶、大 根、しめじ、 人参、カイワレ 大根、みかん	
12	親子遠足						29	ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ とうがんのそぼろあん ゆし豆腐 果物	ネーブル ケーキ ミルク	●竹小町 (卵不使用) 豚ひき肉 ◇ゆし豆腐	精白米	とうがん、玉ね ぎ、人参、な ず、ピーマン、 干しいたけ、柿	
14	麦ごはん(強化米) さんまのかば焼き 昆布イリチー カリカリきゅうり 鶏肉汁 果物	ビスケット くずもち ミルク	さんま開き 刻み昆布 豚三枚肉 鶏もも肉	精白米	かんびょう、 人参 糸こんにやく きゅうり 大根 干しいたけ りんご		30	中華丼 かぼちゃの甘辛揚げ 春雨スープ(魚) りんご	チーズ 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 ◎シスコ ン(コーンフ レーク)	白菜、玉ねぎ、 たけのこ、干 しいたけ、しめ じ、かぼちゃ、 長ね ぎ、りんご	
15	★七五三祝いランチ★ 祝寿司 ハンバーグ グラッセ フライドポテト 春雨スープ 果物	ネーブル プリンアラモード ミルク	※鮭フレー ク 豚ひき肉 牛ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	人参、Hコーン 缶、玉ねぎ、フ ロコリ、干し いたけ、ほうれ ん草、パイン、 みかん		16	ごはん(強化米) 納豆 豚肉しょうが焼き ひじきの中華サラダ みそ汁 果物	チーズ カリカリ小魚 バナナ ミルク	◇ひきわり 納豆 豚薄切り肉 干ひじき ◇厚揚げ	精白米 ごま	玉ねぎ、人参、 もやし、きゅ うり、赤ピーマ ン、白菜、みか ん	

- ★ 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、生活管理指導表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。
- ★ 仕入れの関係上、鮭など一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。

