

4月 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金	★入園・進級おめでとう★ チキンカレー きゅうりとみかんの甘酢 もずくスープ スティックチーズ りんご	せんべい	ちんぴん ミルク	鶏もも肉 ★スティック チーズ もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、G.P、ピーマン、きゅうり、みかん缶、りんご	16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 カステラ 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	
2土	きのこごはん キャベツのおかかあえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	◇油揚げ ツナ缶 ◇ゆし豆腐	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、バナナ	18月	麦ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ごまかぼちゃ コーンスープ ネーブル	ビスケット 蒸し芋 お茶	豚もも肉 鶏ささみ	精白米	赤ピーマン、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、かぼちゃ、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、ネーブル		
4月	スパゲティミートソース ポテトサラダ 豚肉とキャベツのスープ ネーブル	ビスケット ゆかりおにぎり お茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶 豚肉	▲スパゲティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、缶、トマト、セロリ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、小松菜、干しいたけ、ネーブル	19火	豚肉ビビンバ ポテトサラダ 春雨スープ(魚) りんご	ネーブル サブレ ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚 わかめ	精白米 じゃが芋 春雨	Hコーン缶、小松菜、もやし、人参、きゅうり、白菜、りんご		
5火	もずくどんぶり オーロラソースサラダ 魚のみそ汁 りんご	ネーブル 大学芋 お茶	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 さつま芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、ブロッコリー、トマト、とうがん、りんご	20水	弁当会						
6水	タコライス パンプキンサラダ 鶏肉汁 ヨーグルトサラダ	チーズ ココア蒸しパン ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉 ★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、大根、干しいたけ、バナナ、みかん缶	21木	青のりごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	バナナ 黒糖 アガラサー ミルク	豚レバー、 ●卵、豚肉、●竹小町(卵不使用)、もずく、◇油揚げ	精白米	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、きゅうり、とうがん、えのきたけ、ネーブル		
7木	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め すまし汁 パン	バナナ マドレーヌ ミルク	白身魚 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 春雨	たけのこ、人参、キャベツ、干しいたけ、小松菜、パイン	22金	麦ごはん(強化米) もずくシュウマイ 切干大根のイリチー きゅうりとみかんの甘酢 コーンスープ パイン	胚芽クラッカー アップルケーキ ミルク	豚ひき肉 もずく(塩抜き) 豚肉	精白米	玉ねぎ、干しいたけ、人参、Hコーン缶、切干大根、かんぴょう、糸こんにゃく、きゅうり、みかん缶、Cコーン缶、白菜、パイン		
8金	麦ごはん(強化米) チキン照り焼き マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ ネーブル	胚芽クラッカー ゴマきなこ トースト ミルク	鶏もも肉 ●ベーコン(卵不使用)	精白米 ▲マカロニ	玉ねぎ、パイン缶、人参、りんご、レーズ、きゅうり、白菜、Cコーン缶、刻みパセリ、ネーブル	23土	ハヤシライス ブロッコリーのごまマヨあえ わかめスープ バナナ	ウエハース 亀の甲 せんべい りんご ミルク	豚肉 わかめ	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、みつば、バナナ		
9土	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ そうめん汁 バナナ	ウエハース くろ棒 りんご ミルク	豚薄切り肉	精白米 ▲そうめん	赤ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、かぼちゃ、バナナ	25月	麦ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 カリカリきゅうり 鶏肉汁 りんご	クラッカー コーンツナパン ミルク	●竹小町(卵不使用) 豚ひき肉 鶏もも肉 ツナ缶	精白米	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、大根、干しいたけ、りんご		
11月	麦ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根とツナのナムル コーンスープ りんご	クラッカー くずもち お茶	◇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、ほうれん草、りんご	26火	和風スパゲティ ポテトサラダ わかめスープ パン	りんご ひじきおにぎり お茶	豚肉 ツナ缶 わかめ	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、きゅうり、みつば、パイン		
12火	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 千切大根のナポリタン きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 パイン	りんご ゴマクッキー ミルク	鶏もも肉 ●ベーコン(卵不使用) しらす干し わかめ	精白米	切干大根、人参、生しいたけ、ピーマン、きゅうり、とうがん、えのきたけ、パイン	27水	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 人参シリシリ ごまかぼちゃ すまし汁 ネーブル	チーズ ケーキ ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 もずく(塩抜き)	精白米	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、ネーブル		
13水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 春雨スープ(魚) バナナのヨーグルト添え	チーズ キャロットサンド ミルク	牛肉、豚肉、◇豆腐、干ひじき、●竹小町、白身魚、わかめ、★ヨーグルト	精白米 春雨	玉ねぎ、人参、小松菜、白菜、バナナ、人参	28木	キーマカレー きゅうりとみかんの甘酢 コーンスープ ヨーグルトサラダ	バナナ 芋スティック お茶	豚ひき肉 ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 さつま芋	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、GP、ピーマン、ホールトマト缶、きゅうり、みかん缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ、パイン缶		
14木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりの中華風 ネーブル	バナナ みそおにぎり お茶	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	ほうれん草、かぼちゃ、きゅうり、ネーブル	30土	五目うどん きゅうりとささみの甘酢 バナナ	ウエハース あんパン ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏ささみ わかめ	▲茹うどん	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、きゅうり、バナナ		
15金	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ 豚汁 りんご	せんべい いちごマフィン ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 鮭 ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 春雨	たけのこ、もやし、きゅうり、人参、とうがん、干しいたけ、りんご								

※ 食べたことのない食品は、ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないことをご確認ください。食べられる食品が増えた場合は担任までご報告ください。

- ★ 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。