



# 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 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 水	<b>弁当会</b>	チーズ パン ヤクルト				16 木	タコライス マッシュポテト 白菜のスープ ヨーグルトサラダ	バナナ 黒ゴマポッキー 乳飲料	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、白菜、ほうれん草、干しいたけ、りんご、桃缶
2 木	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ ヨーグルトサラダ	バナナ ゴマきなこ トースト ミルク	白身魚 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、みつば、りんご、桃缶	17 金	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ ゴーヤーチャンプルー コーンスープ 桃缶	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	鶏もも肉 豆腐 卵	精白米	にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、桃缶
3 金	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー カリカリきゅうり そうめん汁 ネーブル	胚芽クラッカー カリカリ小魚 バナナ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 刻み昆布 豚肉	精白米 ▲そうめん(乾) ごま	玉ねぎ、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、きゅうり、ネーブル	18 土	ハヤシライス ブロッコリー わかめスープ バナナ	ウエハース せんべい りんご ミルク	鶏もも肉 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
4 土	春雨のあんかけどん スライスマト みそ汁 バナナ	ウエハース カステラ ミルク	豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 春雨(2cm) じゃが芋	人参、玉ねぎ、干しいたけ、トマト、バナナ	20 月	麦ごはん(強化米) オクラ納豆 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリ みそ汁 りんご	クラッカー ホットケーキ ミルク	ひきわり 納豆 白身魚 鶏ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	オクラ、人参、玉ねぎ、ニラ、りんご
6月4日~10日 歯と口の健康週間											
6 月	麦ごはん(強化米) 鶏のBBQソース ひじきの五目煮 ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 りんご	クラッカー サター アンダギー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 油揚げ	精白米	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、ニラ、ブロッコリー、とうがんとん、えのきたけ、りんご	21 火	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 パン	りんご ピザトースト ミルク	豚もも肉 豚ひき肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米	赤ピーマン、玉ねぎ、かぼちゃ、とうがんとん、パイン
7 火	ナポリタン ポテトサラダ コーンスープ ネーブル	りんご ひじきおにぎり お茶	鶏もも肉 ★粉チーズ ツナ缶 わかめ	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ、ピーマン、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、ネーブル	22 水	もずくどんぶり 白身魚の磯辺揚げ 野菜スープ ネーブル	チーズ カレーおにぎり お茶	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚 ツナ缶	精白米 精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、白菜、ほうれん草、えのきたけ、ネーブル
8 水	ごはん(強化米) おさかなバーグ ごまかぼちゃ ほうれん草のソテー みそ汁 パイン	チーズ キャロットサンド ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 ●ベーコン(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、黄ピーマン、パイン	24 金	へちまどんぶり ポテトサラダ 豚汁 スイカ	せんべい ゴマ風味 焼き菓子 ミルク	鶏ひき肉 豚肉	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、ごぼう、大根、干しいたけ、スイカ
9 木	青のりごはん レバーフライ 野菜チャンプルー みそ汁 りんご	バナナ ちんびん ミルク	豚レバー ●卵 豆腐 ※ポーク缶 わかめ	精白米	キャベツ、人参、もやし、Hコーン缶、ニラ、大根、りんご	25 土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のツナあえ 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 ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ほうれん草、バナナ
10 金	ロールパン ローストチキン コーンサラダ 豆乳シチュー ヨーグルトサラダ	せんべい レタスと鮭の おにぎり お茶	鶏もも肉 豚肉 ★Pヨーグルト	◎ロールパン	玉ねぎ、Hコーン缶、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、バナナ、パイン缶	27 月	麦ごはん(強化米) さんまのかば焼き とうがんとんのそぼろ煮 スライスマト みそ汁 ネーブル	ビスケット 大学芋 お茶	さんま開き 鶏ひき肉	精白米 さつま芋	とうがんとん、GP、トマト、白菜、しめじ、ネーブル
11 土	きのこごはん きゅうりとささみの甘酢 ゆし豆腐 バナナ	ウエハース メロンパン ミルク	◇油揚げ ツナ缶 鶏ささみ わかめ ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ えのきたけ 干しいたけ 人参 きゅうり バナナ	28 火	スパゲティミートソース ポテトサラダ 野菜とベーコンのスープ 桃缶	ネーブル 昆布おにぎり お茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶 ●ベーコン(卵不使用)	▲スパゲティ じゃが芋 精白米	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、人参、きゅうり、小松菜、えのきたけ、Cコーン缶、パセリ、桃缶
13 月	麦ごはん(強化米) さばのみそ焼き 春雨の中華炒め スライスマト みそ汁 ネーブル	ビスケット アップルケーキ ミルク	さば(生) 豚もも肉 油揚げ 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、トマト、へちま、ネーブル	29 水	ジュシーごはん 沖縄風煮つけ カリカリきゅうり そうめん汁 スイカ	チーズ ゴマクッキー ミルク	干ひじき ※ポーク缶 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布	精白米 ▲そうめん	干しいたけ、人参、ニラ、大根、しめじ、きゅうり、スイカ
14 火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりの中華風 りんご	ネーブル 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(茹) 精白米	ネーブル ほうれん草 かぼちゃ きゅうり りんご	30 木	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ しゃきしゃき炒め ごまかぼちゃ みそ汁 りんご	バナナ 黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 かぼちゃ りんご
15 水	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根とツナのナムル 赤魚のみそ汁 パイン	チーズ コーンフレーク おこし ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 赤魚(骨抜き)	精白米 ◎シスコ コーン(コーンフレーク)	人参、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ(水煮)、ニラ、大根、チンゲン菜、とうがんとん、パイン	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 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。</li> <li>★ 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。</li> <li>★ 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。</li> <li>★ 仕入れの関係上、一部の食品が変更となる場合があります。</li> </ul>					

★ 6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です ★